
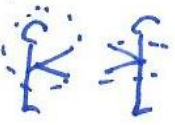









ZÜRI-YOGA

24. bis 26. November 2020

Du musst dein Ändern leben. (Rainer Maria Rilke)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 10 (öffnen des Brustkorbes, Arme anwinkeln nach hinten schlagen, Ha - Atmung / Kraft |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 und Nr. 2 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Natapadasana, Shirahasta - Merudandasana und Dschanusira - Merudandasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 6. Bhudschangasana aus kniender Position / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Stala Bhasti / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Alles in einem und das Eine in allem | | 3 x |
| 9. Kriya für die Armmuskulatur |  | 5 Min. |
| 10. Kurmasana / gib dem Sinnlosen einen Sinn |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana in Variationen / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabe) / Gleichgewicht, Kraft und dem Körper was zutrauen | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Weihnachtsferien 21.12.20 – 10.01.21)

Züri - Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
Fax +41 44 715 07 18
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen