
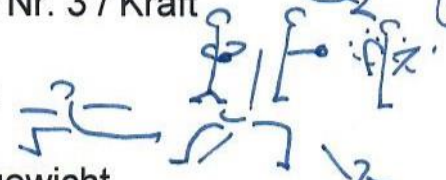


ZÜRI-YOGA

25. bis 27. Februar 2020

Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden. (Nicolas Chamfort)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Uddijana - Banda aus Pranayama Nr. 1, Ardha - Chandrasana II und Ha - Atmung / Wachsein = Kraft | | 3 x |
| 4. Ardha - Wakrasana und Ardha - Chandrasana I / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Die Welle (Lymphsystem) / Reinheit und Kraft |  | 2 x 3 x |
| 6. Ardha - Wakrasana und Dschanusirasana Nr. 2 / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Sthala Basti und Pastchimotanasana / Gesundheit in der richtigen Haltung |  | 3 x |
| 8. Akarana - Dhanurasana (Bogenschütze), Wibhakta Dschanusirasana vertikal u. Pawanamukthasana / Widerstandskraft und Gleichgewicht | | 3 x |
| 9. Nervenstärkende Übung und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Kraft |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II und Trikonasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Freiheit durch inneres Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 9.7.20 (18 Lektionen)

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