



ZÜRI – YOGA

WELLNESS IM JETZT

26. bis 28. Februar 2019

Des Schicksals Sterne wohnen in der eigenen Brust.
(Johann Christoph Friedrich von Schiller)

OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Uddijana – Banda und Ardha – Pranayama Nr. 3 / Kraft durch Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Spüre Dein Leben über Bewegung, Spannung und Entspannung | | 3 x |
| 5. Ardha – Padahastasana / Gesundheit | | 3 x |
| 6. Dolasana, Dschanusira – Merudandasana, Ardha Sarwagasana und Hridya – Chakrasana / Kraft | | 3 x |
| 7. Natapadasana und Shirahasta – Merudandasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft | | 3 x |
| 9. Einfaches Pranayama (EA1 AH1, AA1, AH2) / Kraft und Reinheit in der Atmung | | 3 x |
| 10. Ardha – Bhudschangasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha - Sarwagasana / Spiel | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (18 Lektionen)