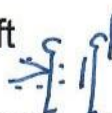









ZÜRI-YOGA

26. bis 28. Mai 2020

Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich. (Hermann Hesse)
OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 2, Ardha - Pranayama Nr. 1 und Kapalabhati (Zwerchfellatmung) / Kraft um im Gleichgewicht zu bleiben | | 3 x |
| 4. Sequenzing: Ardha - Chandrasana Nr. 1, Ha - Atmung und Welle rückwärts / Ich bin das Kunstwerk | | 3 x |
| 5. Bhudschangasana aus kniender Position / Nervenkraft |  | 2 x 3 x |
| 6. Natapadasana und Tadaghi - Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Yoga - Mudra / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Ardha - Garudanasana / Erholung |  | 2x |
| 9. Trikonasana, Konasana und Prasarita - Podottanasana / Stabilität | | 3 x |
| 10. Utkathasana / Immer noch im Gleichgewicht? |  | 3 x |
| 11. Garudanasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrkschasana (Rabe) / Getrauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 16.7.20 (13 Lektionen)