








ZÜRI-YOGA

27. bis 29. Oktober 2020

Den Weg zu studieren heisst sich selbst zu studieren, sich selbst zu studieren heisst sich selbst vergessen. Sich selbst zu vergessen bedeutet eins zu werden mit allen Existenzen. (Dögen Zenji) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm - Atmung, Pr. Nr. 1, Uddijana Banda und Ardha -Pranayama Nr. 3 / Leben sich bewusst machen | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 6 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) und Ardha - Mukhasana / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 6. Yastikasana, Anatanasana, Ardha-Sarvangasana und Makarasana (Krokodil)/ Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Akarana - Dhanurasana und Pawanamuktasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Erkenne die Vollkommenheit | | 3 x |
| 10. Padahastasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 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