








ZÜRI-YOGA

29. Juni bis 2. Juli 2020

Wir haben hier eine Luxusgesellschaft, die aber meistens mangelernährt ist.

Sarah Wiener

OM

- | | | |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 7 (Schnupfern), Ardha - Chandrasana II und Padahastasana / Ja ich bin am Leben, stehe im Leben! | | 3 x |
| 4. Garudanasana / Elastizität und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 5. Übung für Bauch- und Beinmuskulatur und Ha - Atmung / Kraft und Reinheit | | je 2 x |
| 6. Bhegasana in Variationen / Elastizität |  | 3 x |
| 7. Ardha - Dschanusirasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit | | 2 x |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Padangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mongruss) / Erlebe bewusst und intensiv, ohne Dir und Deiner Umgebung zu schaden! | | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 16.7.20 (13 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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen