







ZÜRI-YOGA

29. September bis 1. Oktober 2020

Glücklich sein bedeutet, sich von Menschen und Dingen zu entfernen die einen unglücklich machen. (Autor unbekannt)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr.1, Ardha - Chandrasana I und Ardha - Wakrasana / Gesundheit leben |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 in 3 Variationen / Kraft |  | 3 x |
| 5. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Ich grüsse das Leben | | 3 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) / Gesundheit in den Nieren |  | 3 x |
| 7. Bhudschangasana (Kobra) / Gesundheit in der Wirbelsäule |  | 3 x |
| 8. Machyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Sukh - Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht | | 3 x |
| 10. Ardha - Bhudschangasana, Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Erlebe | | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperhaltung nach eigener Idee | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Herbstferien 5. – 18. Oktober)

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