



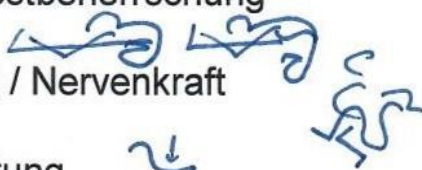

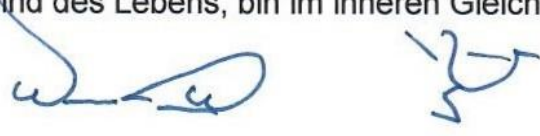


ZÜRI-YOGA

3. bis 5. März 2020

Ein Charakteristikum der Panik ist, dass man Harmloses und Gefährliches nicht mehr unterscheiden kann. (aus Samstagsgespräch TA 29.2.20 mit Mario Erdheim Psychoanalytiker)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 9, Nr. 3, Nr. 2 und Ha - Atmung / Kraft und Gleichgewicht | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Kraft |  | 3 x |
| 5. Yastikasana und Uddijana - Banda / Gesundheit |  | 2 x 3 x |
| 6. Anatanasana, Ardha - Sarvangasana und Natapadasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Ardha - Dschanusirasana und Maha - Mudra / Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 8. Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha - Trikonasana / Ich bin gerade in meiner Haltung |  | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgebet) / Erlebe die Vollkommenheit im Jetzt | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Ich tanze im Wind des Lebens, bin im inneren Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 9.7.20 (18 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 **Winterpause**
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder **Winterpause**
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen