

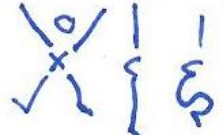








# ZÜRI-YOGA

3. bis 5. November 2020

Du und ich – wir sind eins. Ich kann Dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.  
(Mahatma Gandhi) \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft              |   | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 10 und Pranayama Nr.9 / Kraft                               |     | 3 x     |
| 4. Uddijana – Banda und Utkathasana / Gleichgewicht durch Selbstbeherrschung |   | 3 x     |
| 5. Ustrasana (Kamel) / Elastizität   |     | 3 x     |
| 6. Ardha – Dschanusirasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit       |   | 3 x     |
| 7. Natapadasana / Widerstandskraft   |    | 3 x     |
| 8. Gokarnasana / Form und Schönheit  |   | 3 x     |
| 9. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft                           |  | 3 x     |
| 10. Ekapadahastasana I und II / Form und Schönheit                           |  | 3 x     |
| 11. Virabhadrasana / Gleichgewicht   |   | 3 x     |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf                        |  | 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)