









# ZÜRI-YOGA

31. August bis 3. September 2020

Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.  
(Anthony de Mello aus „Warum der Schäfer jedes Wetter liebt“) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |   | 3 x     |
| 3. Kapalabhati (Zwerchfellpranayama), Bhastrika (Beschleunigte Vollatmung) und Ha - Atmung / Kraft und Gesundheit |   | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 3, Nr. 9 und nervenstärkende Atmung / Kraft:   |    | 3 x     |
| 5. Sequenzing   |     | 3 x     |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit  |  | 3 x     |
| 7. Akarna - Dhanurasana (Bogenschütze), Dschanusirasana I und Makarasana / Elastizität                            |  | 3 x     |
| 8. Ardha - Dolasana und Dhanurasana / Kraft und Elastizität   |  | 3 x     |
| 9. Prasarita - Podotanasana / Stabilität  |   | 3 x     |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich bringe mich zum Ausdruck   |   | 3 x     |
| 11. Natarajasana (Der Tänzer) / Im Gleichgewicht des kosmischen Tanz  |  | 3 x     |
| 12. Wriksasana (Rabe) / Alles steht auf dem Kopf  |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (23 Lektionen)