
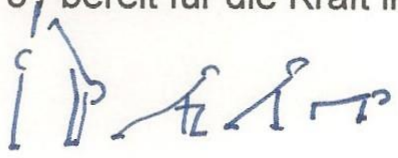
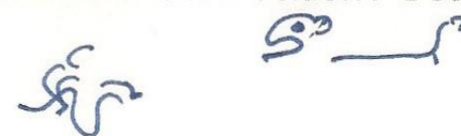


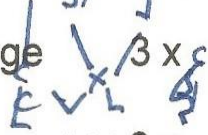



ZÜRI-YOGA

4. bis 6. September 2018

Man muss gut überlegen, was man sich wünscht. Es könnte passieren, dass man es bekommt. (Autor unbekannt) *OM*

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Brahm Atmung und Pranayama Nr. 5 / bereit für die Kraft im Zusammensein | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Bewegung und Kraft |  | 3 x |
| 6. Yoga – Mudra und Bhudschangasana aus kniender Position / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 9. Virasana II (Held) und Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Uddijana – Banda in Variationen / Selbstbeherrschung in jeder Lebenslage |  | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee / Im inneren- wie im äusseren Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug in Variationen) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 21.8.18 – 7.2.19

Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018. Es hat noch Plätze frei.