



ZÜRI – YOGA

WELLNESS IM JETZT

5. bis 7. März 2019

Ich habe die Gabe, all das Glück, das mir geschenkt wurde, höher zu gewichten als das Unglück. (aus der SZ, Margot 100 jährig)

OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm Atmung, Ardha – Chandrasana I und II und Ha – Atmung / Wach sein | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Woher kommt das Licht, wenn nicht aus mir. | | 3 x |
| 5. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) und Paripurra – Navasana (Boot) / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Bhudschangasana, Makararasana und Tadaghi – Mudra / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Kathuspadasana (Planking) / Kraft | | 3 x |
| 8. Yastikasana, Uddijana – Banda und Makararasana (Krokodil) / Das Leben ist ein Wunder | | 3 x |
| 9. Kaakasana (Rabe) / Getrauen, vertrauen | | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II und Trikonasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha – Wriksasana (Rabenvariation) / Stabilität | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (18 Lektionen)