




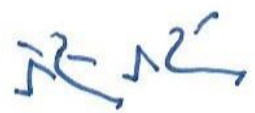
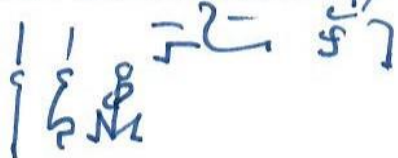




ZÜRI-YOGA

6. bis 9. Juli 2020

Nicht vergessen: Stress und Angst sind der grösste Feinde für Dein Immunsystem.
Vertrauen und Liebe stärkt es! Jutta Hanse

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, Ardha - Chandrasana I, Ardha - Wakrasana und Ha - Atmung / Start | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Bewegung und Kraft |  | 3 x |
| 5. Gomukhasana (Kuhgesicht) / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Katikasana und Paschimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Ardha - Bhudschangasana aus kniender Position / Stabilität |  | 3 x |
| 9. Ardha - Bhudschangasana und Ardha - Dschandrasana / sicherer Schritt | | 3 x |
| 10. Utkathasana oder Ardha - Gomukhasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana/ 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. |

Kursdaten: 25.2. – 16.7.20 (13 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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen