








ZÜRI-YOGA

7. bis 9. Mai 2019

Andere zu erkennen ist Weisheit, sich selbst zu erkennen ist Erleuchtung. (Laotse)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Brahm Atmung, Uddijana - Banda und Ha - Atmung / Kraft aus der Atmung | | 3 x |
| 4. Surya - Namakar (Sonnengruss) / Danke, dass Du da bist. Wenn auch ich Dich nicht immer sehen kann, weiss ich doch, dass Du für mich scheinst. |  | 3 x |
| 5. Stambhasana und Akarna Dhanurasana (Bogenschütze) / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Bhuschangasana und Dschanusira - Merudandasana / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Tadaghi - Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Utkathasana / Kraft und Stabilität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Prasarita - Podottanasana / Nervenkraft und Stabilität | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha -Wiparita - Karani / Ruhe und Gelassenheit |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. - 11.7.19 (18 Lektionen)