

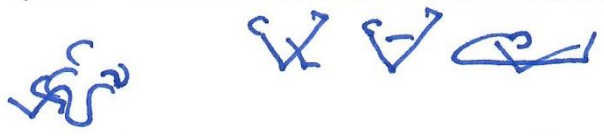
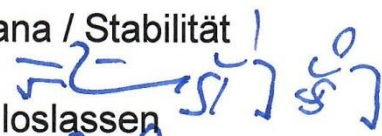

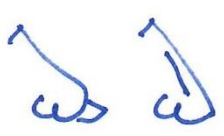


# ZÜRI-YOGA

8. bis 15. Dezember 2020

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen. (Chinesische Weisheit)

\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Brahm - Atmung, Ardha - Pranayama Nr. 1, Pranayama Nr. 10 und Uddijana - Banda / Herrschaft über sein Leben 3 x
4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle im Wissen um das Leben 3 x
5. Salabhasana (Heuschrecke) in Variationen / Reinheit in den Nieren je 2 x
6. Katulingasana und Dhanurasana / Kraft und Elastizität  2 x 5 x
7. Wadschroliasana, Paripurra - Navasana (Boot) und Pastchimotanasana / Widerstandskraft 3 x
8. Matsyasana ( Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
9. Virabhadrasana II, Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Stabilität 3 x
10. Ha - Atmung und Padahastasana / Gesundheit durch loslassen  3 x
11. Natarajasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita - Karani I und II / Gleichgewicht  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Neuer Kurs: 10.8.20 - 11.2.21 (Weihnachtsferien 21.12.20 - 3.01.21)

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)  
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen