










# ZÜRI-YOGA

8. bis 10. September 2020

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen. (Oscar Wilde) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                           |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Das Licht meines Lebens ist in mir                    |    | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 2, Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / bleibe im Fluss                   |   | 3 x     |
| 5. Ardha -Marjarasana (Katze) und Uddijana – Banda / Beweglichkeit und Selbstbeherrschung |    | 3 x 3 x |
| 6. Marjarasana (Katze) / Elastizität  |   | 3 x     |
| 7. Wibhakta – Dschanusirasana und Pastchimotanasana / Gesundheit                          |  | 3 x     |
| 8. Ardha – Virabhadrasana knieend / Stabilität  |   | 3 x     |
| 9. Ardha – Bhudschangasana und Ardha – Chandrasana / Stabilität                           |  | 3 x     |
| 10. Padahastasana / Gesundheit in der Wirbelsäule   |  | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht                              |  | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani II und Halasana / Nervenzentren im Kopf                             |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (23 Lektionen)