




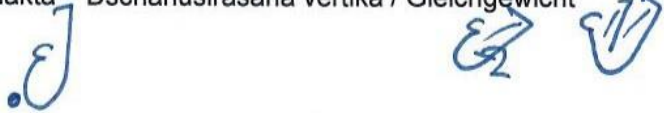


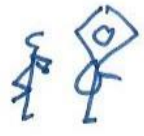

ZÜRI-YOGA

9. bis 11. Juni 2020

Bei einer Kerze ist nicht das Wachs wichtig, sondern das Licht.

Antoine de Saint-Exupery

OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Windmühlenatmung, Pranayama Nr. 10 und Ha - Atmung / Kraft und Stabilität 3 x
4. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft  3 x
5. Dhanurasana (Bogen) Ustrasana (Kamel) / Elastizität  2 x 3 x
6. Akarna - Dhanurasana (Bogenschütze) und Wibhakta - Dschanusirasana vertika / Gleichgewicht 3 x
7. Stambhasana / Widerstandskraft  2 x 3 x
8. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft 3 x
9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich bin eins mit mir  3 x
10. Ardha - Padahastasana / Gesundheit  3 x
11. Wrkschasana (Baum) mit Schwimmbewegungen / Gleichgewicht  3 x
12. Halasana (Pflug) / Ruhe im Drüsensystem  3 x
13. Meditation / Versenke Dich mit Hilfe von Sukh - Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 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 **Winterpause**
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder **Winterpause**
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen