








# ZÜRI-YOGA

1. bis 3. Februar 2022

Wenn Wunden durch Liebe geheilt werden, sind die Narben wunderschön.  
(David Bowles) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht in und um mich  |   | 3 x     |
| 4. Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade   |      | 3 x 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze) und Variationen / Elastizität  |    | 3 x     |
| 6. Sthala – Basti, Tadaghi – Mudra, Yastikasana, Shirahasta - Merudandasana und Hrydia – Chakrasana / Das Packet der Gesundheit |   | 3 x     |
| 7. Gomukhasana (Kuhgesicht) / Erdung  |   | 3 x     |
| 8. Marchyasana / Nervenkraft  |    | 3 x     |
| 9. Ardha – Gomukhasana und Kurmasana / Gibt dem Sinnlosen einen Sinn?   |  | 3 x     |
| 10. Trikonasana und Prasarita – Podottanasana / Nervenkraft und Stabilität  |   | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht  |  | 3 x     |
| 12. Sarvangasana / Stabil, trotz anderer Perspektive  |  | 3 x     |
| 13. Meditation / I (Nerven), A (Blut), O (Herz), OM (Geist)   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: 24.8.21 bis 10.2.22 (neuer Kurs: 1.3. bis 14.7.22)