







ZÜRI-YOGA

1. bis 4. Juli 2024

So ist das im Leben: Wenn sich eine Tür schliesst, öffnet sich eine andere. Die Tragik liegt darin, dass wir nach der geschlossenen Tür blicken, nicht nach der offenen. (André Gide) *OM*

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Agnisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung), nervenstärkende Atmung und Kurmasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit erkennen, leben | | 3 x |
| 5. Katuspadasana und Pastchimotanasana / Gesundheit und Kraft |  | 3 x |
| 6. Anatanasana, Ardha – Sarvangasana, Ha – Atmung und Natapadasana / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Wadschroli – Asana (Mudra) und Paripurra – Navasana (Boot) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Die Welle (Lymphsystem) / Erlebe die immerwährende Kraft in Dir | | 3 x |
| 9. Garudanasana (Kranich) / Gleichgewicht und Harmonie |  | 3 x |
| 10. Pranayama Nr. 9, Chandrasana II und Pranayama Nr. 10 / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wriksasana / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / ICH bin ICH | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 11.7.24 (neuer Kurs 20.8.24 bis 6.2.25)

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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen