



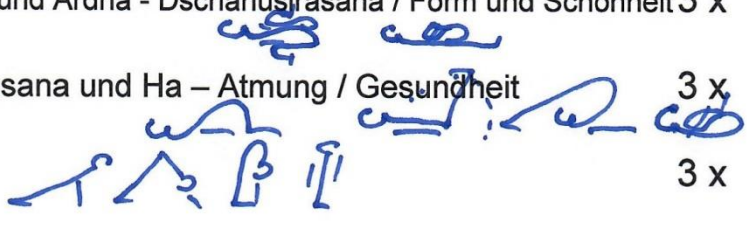





ZÜRI-YOGA

1. bis 3. Juni 2021

Um das Herz und den Verstand eines Menschen zu verstehen, schaue nicht darauf, was er bereits erreicht hat, sondern er sich sehnt. (Khalil Gibran)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgebet) / Fülle, nicht leere! |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 10 (langsam/schnell), Ardha – Pranayama Nr.1 und Nr.3 / In Bewegung | | 3 x |
| 5. Kriya für die Armmuskulatur / Kraft |  | 5 Min. |
| 6. Ardha – Wakrasana, Dschanusirasana II |  | 3 x |
| 7. Parwatasana (Berg) / Stabilität |  | 3 x |
| 8. Supta – Virasana (zwischen den Beinen sitzend) und Ardha - Dschanusirasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 9. Ardha – Sarvangasana, Natapadasana, Halasana und Ha – Atmung / Gesundheit |  | 3 x |
| 10. Die Welle / Lymphsystemregulation |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrkschasana (Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen