

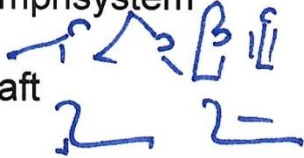








ZÜRI-YOGA

1. bis 3. März 2022

Sie können wohl alle Blumen abschneiden, aber sie können den Frühling nicht verhindern. (Pablo Neruda) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, 1, Ha – Atmung, Ha – Atmung / Kraft, Stabilität |  | 3 x |
| 4. Nervenstärkende Atmung und Ardha – Bhudschangasana / Bereit den Schritt zu wagen! | | 3 x |
| 5. Die Welle, die Resonanz unseres Lebens / Lymphsystem |  | 3 x 3 x |
| 6. Bhudschangasana und Sarpasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Ardha – Sarwagasana, Gokarnasana, Halasana und Shirahasta Merudandasana / Form und Schönheit? |  | 3 x |
| 8. Ardha – Garudanasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Garudanasana / Form und Schönheit!? |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit!!! |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) mit Armbewegung / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Stabilität, sich (ge)trauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen