











ZÜRI-YOGA

1. bis 3. Oktober 2024

Glück ist nicht das Ziel der Reise, sondern die Art, wie man Reist. (Autor unbekannt)
OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha - Chandrasana I und Pranayama Nr. 3 / Jetzt! | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana (Kobra) und Sarpasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 6. Wadschroli - Mudra und Paripurra - Navasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Parwatasana (Berg) und Yoga - Mudra / Beständigkeit im «auf sich» achten |  | 3 x |
| 8. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Vibrationsübung / I (Nerven), A (Blut), O (Herz), OM (Geist) |  | 3 x |
| 10. Utkathasana / Stabilität und Kraft |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Kaakasana und Wrikschasana (Rabe nur auf Händen und mit Kopf am Boden) | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25 (Herbstferien 9. Bis 22. Oktober)

Züri - Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
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