








ZÜRI-YOGA

10. bis 13. Juli 2023

(Start nach den Sommerferien Dienstag 22. August
Während den Ferien gibt's Yoga im Dolder)

Es ist nicht weise, sich seiner Weisheit allzu sicher zu sein. (Mahatma Ghandhi)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 9, Pranayama Nr. 10 und Ardha – Padahastasana / Gesundheit und Kraft |  | 3 x |
| 5. Wadschroli – Asana, Akarna – Dhanurasana und Uddijana – Banda / im Widerstand des Lebens | | 3 x |
| 6. Parswotanasana und Ardha – Wakrasana / Stabilität und Beweglichkeit |  | 3 x |
| 7. Ardha – Matsyendrasana / Nervenkraft «alles dreht sich» |  | 3 x |
| 8. Pastchimotanasana / Entspannen in der Spannung |  | 3 x |
| 9. Flow: Ekapadahastasana I, Ardha – Bhudschangasana u. Ardha – Katuspadasana / Alles ist im Flow | | 3 x |
| 10. Uddijana – Banda aus Kriya der Armmuskulatur und Ardha – Wakrasana / Ich bin mir meines Selbst bewusst! |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana und Natarajasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I, II und Halasana / Kunststück der anderen Sicht. | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |