




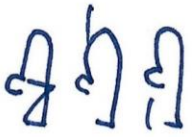
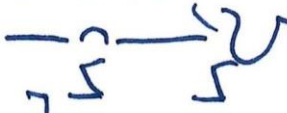



# ZÜRI-YOGA

10. bis 13. Juni 2024

Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.  
(Anthony de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt)

\*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                                  |    | 3 x     |
| 3. Brahm - Atmung, Ardha - Pranayama Nr.1, nervenstärkende Übung, Ardha - Pranyama Nr. 3 / Kraft |   | 3 x     |
| 4. Kriya für die Armmuskulatur   |      | 3 x     |
| 5. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft  |   | 3 x     |
| 6. Ardha - Sarvangasana, Paripurra - Navasana und Hridya - Chakrasana / Gesundheit               |   | 3 x     |
| 7. Katikasana, Pastchimotanasana und Oordwa - Pastchimotanasana / Gesundheit                     |   | 7 x     |
| 8. Ardha - Wakrasana / Nervenkräf  |   | 3 x     |
| 9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Alles in mir   |   | 3 x     |
| 10. Padahastasana in Variationen und Ha - Atmung / Elastizität                                   |  | 3 x     |
| 11. Virabhadrasana und Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht                                     |  | 3 x     |
| 12. Sarvangasana / Ich bin gerade auch im umgekehrter Stellung                                   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / ICH bin ICH   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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