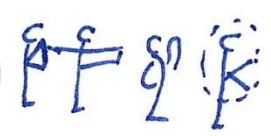
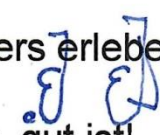







ZÜRI-YOGA

10. bis 12. Mai 2022

Es ist leichter, die Menschen zu täuschen, als davon zu überzeugen, dass sie getäuscht worden sind. (Mark Twain) *OM*

- | | |
|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Ha – Atmung, Pranayama Nr. 9 und Nr. 3 / Aufwachen  | 3x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle in Deinem Leben | 3 x |
| 5. Stambhasana und Oordwa – Pastchimotanasana / Kunst des Körpers erleben | 3 x |
| 6. Katuspadasana / Kraft im Durchhalten, Glaube, dass es gut kommt, gut ist!  | 3 x |
| 7. Dhanurasana (Bogen) in Variationen / Elastizität  | 3 x |
| 8. Maha – Mudra und Dschanusirasana II / Form und Schönheit  | 3 x |
| 9. Ekapadahasthasana I und Ardha – Wakrasana / Form und Schönheit  | 3 x |
| 10. Trikonasana, Prasarita – Podottanasana, Trikonasana / Nervenkraft | 3 x |
| 11. Virasana / Gleichgewicht  | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabe) / Stabilität  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22