








# ZÜRI-YOGA

10. bis 12. September 2024

Der ist am glücklichsten, er sei ein König oder ein Geringer, dem In seinem Hause Wohl bereitet ist. (J W von Goethe) OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht überall                              |   | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im «zusammen sein»                                  |     | 3 x     |
| 5. Stambhasana und Pastchimotanasana   |     | 3 x     |
| 6. Yoga – Mudra und Bhudschangasana / Gesundheit                               |  | 3 x     |
| 7. Ardha – Matsyendrasana oder Wakrasana / Nervenkraft                         |  | 3 x     |
| 8. Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht                  |   | 3 x     |
| 9. Uddiana – Banda und Ardha - Prasarita – Podottanasana / Selbstbeherrschung  |   | 3 x     |
| 10. Virabhadrasana II, I und Ardha – Chandrasana / Gesundheit durch Stabilität |  | 3 x     |
| 11. Virasana / Gleichgewicht   |   | 3 x     |
| 12. Ardha – Wrikschasana (Rabe) / Stabilität                                   |    | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25