










ZÜRI-YOGA

11. bis 13. Januar 2022

Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt. (Buddha) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung (Bauch, Rippen, Lungenspitzen) | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr.1, Pranayama Nr.2, Nr.3 und Ardha - Chandrasana I / Erlebe die Vielfalt |  | 3 x |
| 4. Utkathasana / Stabilität |  | 2 x 3 x |
| 5. Wadschroli - Mudra und Akarna - Dhanurasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Agnisara - Dhauti und Paschimotanasana / Selbstbeherrschung, Beherrschung des Lebens |  | 3 x |
| 7. Die Welle (Lymphsystem) / Kraft und Reinheit |  | 2 x 3 x |
| 8. Ardha - Wakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha - Virabhadrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Ardha - Chandrasana auch mit gestrecktem Bein / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 24.8.21 bis 10.2.22

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
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