

ZÜRI-YOGA

11. bis 13. April 2023

Überzeugungen sind gefährlichere Zeugen der Wahrheit als Lügen.
(Friedrich Nietzsche) *OM*

- | | | |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Elastizität und Reinheit | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3, Ardha – Pranayama Nr. 1 und Pranayama Nr. 2 / Kraft | | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft | | 3 x 3 x |
| 6. Wadschroli – Mudra, Akarna Dhanurasana und Oordwa - Paschimotanasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Ardha – Dschanusirasana I und Ugrasana (Füsse aneinander, Knie nach unten drücken) / Form und Schönheit | | 3 x |
| 8. Drehsitz nach eigener Idee / Nervenkraft | | 3 x |
| 9. Ardha – Trikonasana in Variationen (Schritt nach vorne) / Stabilität und Vertrauen | | 3 x |
| 10. Kurmasana / Die «Sinnlose Übung» | | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Harmonie und Gleichgewicht im Drüsensystem | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23 (Frühlingsferien 24.4. bis 7.5.)