








# ZÜRI-YOGA

11. bis 14. Juli 2022

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen. (Marcus Tullius Cicero)  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                 |   | 3 x     |
| 3. Die Welle / Lymphsystem  |      | 3 x 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I, Pranayama Nr. 10 und Ha – Atmung / Kraft und Stabil.  |   | 3 x     |
| 5. Katikasana, Pastchomotanasana, Yastikasana und Uddijana – Banda / Gesundheit |   | 3 x     |
| 6. Anatanasana und Paripurra – Navasana / Widerstandskraft                      |    | 3 x     |
| 7. Bhudschangasana und Sarpasana / Nervenkraft                                  |   | 3 x     |
| 8. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) und Ardha –Ugrasana (Schmetterling)      |   | 3 x     |
| 9. Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit                                     |   | 3 x     |
| 10. Ekapadhastanasana II und Ha – Atmung / Form und Schönheit                   |  | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Virabhadrasana / Gleichgewicht                      |  | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani II / Stabilität   |    | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22 (neuer Kurs 22.8.22 bis 9.2.23)  
**Safe the Date! Wochenendseminar auf dem Stoss 2. bis 4.6.23!**

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