










ZÜRI-YOGA

11. bis 13. März 2025

Wenn du deine Gedanken änderst, denke daran, dass du auch deine Welt änderst.
(Norman Vincent Peale) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Ardha – Wakrasana, Pranayama Nr. 9 und Nr. 37 / Kraft | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im «Zusammen sein» |  | 3 x |
| 5. Die Welle / Lymphsystem |  | 3 x |
| 6. Agnisara Dhauti und Tadaghi - Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Dschanusirasana I und Ugrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Kurmasana (sinnlos?) / Erkenne den Sinn |  | 3 x |
| 10. Ekapadahastasana I, Ardha – Bhudschangasana und Ardha – Chandrasana / Lebe jetzt | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Sarwagasana und Halasana / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 25.2. bis 10.7.25 (Frühlingsferien 21.4. bis 4.5.)