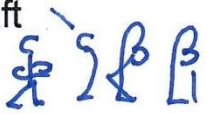



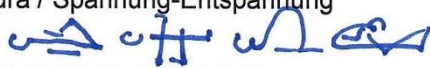




ZÜRI-YOGA

11. bis 13. Mai 2021

Erleuchtung ist Dein natürlicher Zustand von empfundener Einheit mit dem Sein.
(Eckhart Tolle) *OM*

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandrasana II, Padahasthasana und Ha - Atmung / Gesundheit |  | 3 x |
| 4. Ardha - Wakrasana, Parsvottanasana und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Kraft | | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Ustrasana (Kamel) und Beghasana / Elastizität zum zweiten |  | 3 x |
| 7. Stambhasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Natapadasana in Variationen, Ardha - Sarvangasana und Tadaghi - Mudra / Spannung-Entspannung |  | 3 x |
| 9. Aginisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) und Uddijana - Banda / Reinheit | | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgebet) / Spür die Fülle, die Dich umgibt und durchdringt. | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh - Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 5 Min. | | |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen

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 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen