

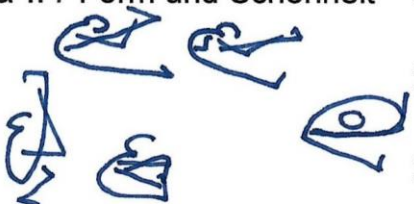







ZÜRI-YOGA

12. bis 14. März 2024

Gelassen bleiben und Lächeln. Die hohe Kunst der Selbstbeherrschung.
(Autor unbekannt)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Ardha - Pranayama Nr. 3, Ardha - Wakrasana, Nervenstärkende Atmung und Ha - Atmung / Lebenskraft 3 x
4. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Einheit  3 x
5. Stambhasana, Pastchimotanasana und Paripurra - Navasana / Widerstandskraft 3 x
6. Dschanusirasana , Maha - Mudra und Dschanusirasana II / Form und Schönheit 3 x.
7. Dschanusirsana I und Ugrasana / Form und Schönheit  3 x
8. Ustrasana (Kamel) /Elastizität   3 x
9. Trikonasana (Ich bin gerade) / Kraft im Rückgrat  3 x
10. Uddijana - Banda und Prasarita - Podottanasana / Selbstbeherrschung 3 x
11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht   3 x
12. Sarwagasana (Ich bin gerade) auch in einer verkehrten Welt 3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 27.2. bis 12.7.24

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