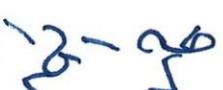


ZÜRI-YOGA

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, Paschimotanasana 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. Sarwngasana (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