









# ZÜRI-YOGA

12. bis 14. September 2023

Der ist am glücklichsten, er sei ein König oder ein Geringer, dem in seinem Hause Wohl bereitet ist. (Johann Wolfgang von Goethe) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Ardha - Chandrasana II, Padahastanasana, Parsvottanasana und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Gesundheit in jeder Faser von mir.  3 x
4. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit zum Ausdruck bringen 3 x
5. Nataschira - Wadschrasana und Bhegasana / Beweglichkeit durch Widerstandskraft  3 x
6. Pranayama Nr. 4 und Katuspadasana  3 x
7. Gokarnasana, Anatasana, Paripurra - Navasana und Uddijana - Banda / Gesundheit 3 x
8. Drehsitz nach eigener Idee / Nervenkraft  3 x
9. Pranayama Nr. 9 und Nr. 7 (Schnuppern) / Kraft  3 x
10. Uddijana - Banda und Prasarita - Podottanasana / Selbstbeherrschung  3 x
11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht  3 x
12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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