









ZÜRI-YOGA

12. bis 14. April 2022

Vergesst nicht, dass ich mich nicht selber sehen kann, dass meine Rolle darauf beschränkt ist, der zu sein, der in den Spiegel schaut. (Jacques Rigaut)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Wakrasana, nervenstärkende Übung, Ardha – Chandrasana II und Padahastāsāna / Erlebe die Vielfalt |  | 3x |
| 4. Die Magie des Augenblicks (Hände auf dem Bauch, Hände ausstrecken Hdf. nach oben offen, ein Arm strecken, andere bleibt gestreckt) | | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Beweglichkeit |  | 3 x |
| 6. Wadschroli – Mudra, Paripurra - Navasana und Akarna - Dhanurasana (Bogenschütze) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Maha – Mudra / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz mit angewi. Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Beinmuskulatur Training / Kraft |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / der Spannung nachgeben, loslassen, atmen | | 3 x |
| 11. Janu Shirahasard / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22 (19. bis 28.4 Frühlingsferien)

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