









# ZÜRI-YOGA

12. bis 15. Juli 2021

Warten ist ein Geisteszustand. Grundsätzlich bedeutet es, dass du die Zukunft willst; du willst nicht die Gegenwart. Du willst nicht das, was du hast, du willst das, was du nicht hast. Mit jeder Art von Warten schaffst du unbewusst einen inneren Konflikt zwischen deinem Hier und Jetzt, wo du nicht sein willst, und der projizierten Zukunft, wo du sein willst. Das reduziert die Qualität deines Lebens gewaltig, weil du die Gegenwart verlierst. (Eckhart Tolle) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Sequenzing  3 x
4. Pranayama Nr.5 / Kraft aus dem „zusammen sein“  3 x
5. Wadschroli – Mudra, Uddijana – Banda, Pastchimotanasana / Gesundheit 3 x
6. Dschanusirasana I und Ardha – Dschanusirasana / Form und Schönheit  3 x
7. Gomukhasana (Kuhgesicht) / und nochmals Form und Schönheit  3 x
8. Matsyasana (Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
9. Uddijana – Banda, Pranayama Nr. 2 und Nr. 3 und Ha – Atmung? / Fülle erleben durch Fokussierung 3 x
10. Ardha – Bhudschangasana, Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft  3 x
11. Gleichgewichtsübung nach eigen Gutdünken  3 x
12. Ardha – Wriksasana (Rabe) / Stabilität  3 x
13. Meditation / Ich bin ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: neuer Kurs 24.8.21 – 10.2.22

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