











ZÜRI-YOGA

21. bis 15. Juni 2023

Ein Jahr zählt mit so vielen Tagen, wie man genutzt hat. (George Bernhard Shaw)
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Ha - Atmung und Ardha - Bhudschangasana / Leben erleben! |  | 3 x |
| 4. Ardha - Chandrasana I, Pranayama Nr. 2, und Ardha - Padahastasana / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Die Welle / Lymphsystem |  | 3 x |
| 6. Wibhakta - Dschanusirasana in Variationen / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Ardha - Sarwagasana, Anatanasana, Paripurra - Navasana und Paschimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Yoga - Mudra und Bhudschanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Ardha - Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Stabilität trotz umgekehrter Sicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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