

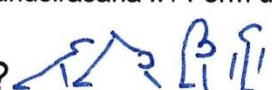







ZÜRI-YOGA

13. bis 16. Juni 2022

Nicht höher, schneller, weiter-sondern langsamer, bewusster, menschlicher.
(Autor unbekannt)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft.  3 x
3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10 und Ardha – Chandrasana / Ankommen 3x
4. Sequenzing  3 x
5. Ardha- Wakrasana, Ardha – Dschanusirasana und Ardha – Dschanusirasana II / Form und Schönheit 3 x
6. Die Welle / Wo auf der Welle befinde ich mich?  3 x 3 x
7. Ardha – Sarwagasana, Dschanusira – Merudandasana, Natapadasana und Paripurra – Navasana / Gesundheit erleben 3 X 
8. Gokarnasana liegend / Form und Schönheit in mir, durch mich ausdrückend 3 x 
9. Ardha – Bhudschangasana und Virabhadrasana II / Stabilität und Kraft für den Schritt nach vorne! 3 x
10. Uddijana – Banda, Virabhadrasana in Abwechslung mit Nr. 11  3 x
11. Natarajasana (Tänzer) und Padahastasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita – Karani I oder II / 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

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