









# ZÜRI-YOGA

13. bis 15. September 2022

Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt. (Eckhart Tolle) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                     |   | 3 x     |
| 3. Ardha – Chandrasana I, Pranayama Nr. 9 und Ardha - Gomukhasana / Gesundheit      |    | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 3 und Garudanasana / Kraft   |     | 3 x     |
| 5. Mukhasana und Pranayama Nr. 4 / Kraft und Beweglichkeit                          |   | 3 x     |
| 6. Pastchimotanasana und Wadschroli – Mudra und Uddijana - Banda / Widerstandskraft |   | 3 x     |
| 7. Ardha – Matsyendrasana / Nervenkraft   |   | 3 x     |
| 8. Virabhadrasana I und Konasana / In sich stabil. Umgang mit äusseren Spannungen.  |   | 3 x     |
| 9. Prasarita - Podottanasana / Nervenkraft  |   | 3 x     |
| 10. Ardha – Pranayama Nr. 3 und bewusste Bauchatmung / Ruhe                         |  | 3 x     |
| 11. Virabhadrasana / Gleichgewicht  |   | 3 x     |
| 12. Ardha - Wrikschasana (Rabe) oder Wrikschasana / Vollkommene Stabilität          |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |  | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 – 09.2.23

(Herbstferien 10. - 23.10.22, Weihnachtsferien 23.12.22 – 07.01.23)

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](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 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen