
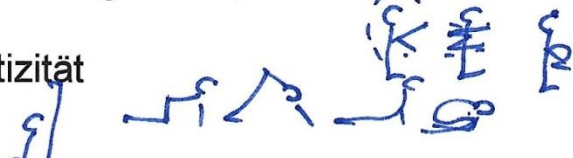


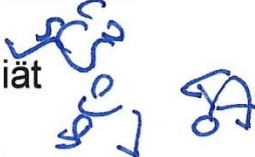




ZÜRI-YOGA

14. bis 16. Dezember 2021

Es erfordert keine grosse Stärke durchzuhalten, es bedarf grosser Stärke loszulassen.
(J.C.Watts) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Ardha - Chandrasana II, Parsvottanasana, I, Ardha - Bhudschangas. , Ardha - Parsvottanas. II (Dehnung der Wade) und Ha - Atmung 3 x
4. Pranayama Nr. 3, Nr. 10 und Ha - Atmung / Kraft, Reinheit und Gleichgewicht 3 x
5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Elastizität  3 x
6. Stambhasana / Widerstandskraft  3 x
7. Dschanusirasana II und I und Maha - Mudra / Form und Schönheit  3 x
8. Marchyasana (Drehsitz mit Händen hinter dem Rücken) / Nervenkraft 3 x
9. Ardha - Chandrasana und Prasarita - Podottanasana / Stabilität  3 x
10. Virabhadrasana II und I / Form und Schönheit  3 x
11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Sarvangasana mit angewinkeltem Bein / Nervenzentren im Kopf 3 x
13. Meditation / Ich bin ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 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
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