









ZÜRI-YOGA

14. bis 17. Juni 2021

Der Geist wird reich, durch das, was er empfängt, das Herz durch das, was es gibt.
(Victor Hugo)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II, Padahasthasana und Ha – Atmung / Elastizität | | 3 x |
| 4. Ardha - Gomukhasana / Gleichgewicht und Kraft |  | 3 x |
| 5. Katuspadasana (Planking) / Kraft im Durchhalten |  | 3 x |
| 6. Yoga – Mudra (Verdauung) / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Wadschroli Mudra und Paripurra – Navasana (Boot) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Bhudschangasana, Sarpasana und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Garudanasana auf dem Fuss sitzend und stehend / Gleichgewicht | | 3 x |
| 10. Kurmasana / Sinn oder Unsinn? |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrkschasana (Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen

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