








ZÜRI-YOGA

14. bis 16. Mai 2024

Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, wir sehen sie, wie wir sind. (Talmut)

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Ardha – Pranayama Nr. 9 und Pranayama Nr. 3 / Kraft | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich bin voller Kraft in Bewegung und Ruhe | | 3 x |
| 5. Ustrasana (Kamel) und Supta – Virasana und Ugrasana / Elastizität | | 3 x |
| 6. Wibhakta Dschanusirasana, Arda – Dschanusirasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Stambhasana, Paripurra – Navasana in Abwechslung mit Nr.8 |  | 3 x |
| 8. Agnisara – Dhauti, Uddijana Banda u. Dschanusira – Merudandasana / Erlebe Deine Atmung | | 3 x |
| 9. Vibrationsübung: I (Nerven), A (Blut), O (Herz), OM (Geist) |  | 2 x 3 x |
| 10. Uttkathasana und Ekapadahasthasana I / Stabilität und Kraft |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabe) / Stabilität trotz umgekehrten Wahrnehmung |  | 3 x |
| 13. Meditation / ICH bin ICH | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 11.7.24