

ZÜRI-YOGA

14. bis 16. September 2021

Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren? (Vincent van Gogh)
OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Gomukhasana, Pranayama Nr. 9 und Pranayama Nr. 3 / Kraft und Stabilität | | 3 x |
| 4. Ardha - Chandrasana Nr. I und Ha - Atmung / Kraft | | 3 x |
| 5. Die Welle / Lymphsystem | | 3 x |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Bhegasana, Shirahasta - Merudandasanan und Ha - Atmung / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Ardha - Wakrasana, Ardha - Dschanusirasana und Ardha - Dschanusirasana II / Form und Schönheit | | 3 x |
| 9. Ardha - Buhdschangasana, Ekapadahastanasana I und Uddijana - Banda / Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 10. Trikonasana und Prasarita - Podottanasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virabhadrasana/ Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Getrauen! | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 23.8.21 – 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