

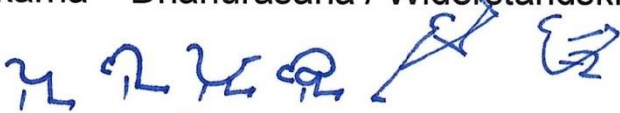


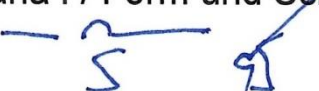




ZÜRI-YOGA

15. bis 17. März 2022

Festhalten ist glauben, dass es nur eine Vergangenheit gibt. Loslassen ist glauben, dass es eine Zukunft gibt. (Daphne Rose Kingma) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht! |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 9 und Ardha - Utkathasana und Pranayama Nr. 10 / Erlebnis | | 3 x |
| 5. Stambhasana und Paripurra – Navasana (Boot) Widerstandskraft |  | 3 x 3 x |
| 6. Wibhakta Dschanusirasna und Akarna – Dhanurasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Marjarasana (Katze) / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Ardha – Wakrasana und Ardha – Dschanusirasana II / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / und immer wieder! Wie kann ich mit Druck umgehen |  | 3 x |
| 10. Sequenzing: Virabhadrasna und Ekapadahastana I / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Natarajasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwngasana mit angewinkelten Beinen und Richtung Kopf gestreckt (abwechselnd) Ruhe behalten |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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