








ZÜRI-YOGA

16. bis 18. April 2024

Freiheit ist was man aus den Dingen macht, die einem angetan wurden.
(Jean-Paul Sartre) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 8 (langsam EA, AH, normal AA), Pranayama Nr. 3 und Nr. 2 / Kraft | | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit erleben | | 3 x |
| 5. Salahasana (Heuschrecke) in Variationen (Nieren) / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Dhanurasana und Pranayama Nr. 4 / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 7. Wibhakta – Dschanusirasana vertikal, Halasana, Uddijana – Banda und Pastchimotanasana / Gesundheit | | 3 X |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Uttanasana im Flow / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Elastizität im Leben durch Reinheit der Gedanken | | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani, Sarwngasana, Ardha – Halasana und Wiparita Karani II / Bewusst! | | 3 x |
| 13. Meditation / ICH bin ICH |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24 (Frühlingsferien 22.4. bis 5.5.24)

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