











# ZÜRI-YOGA

16. Mai 2023

Manchmal müssen gute Dinge vorbei gehen, damit bessere folgen können.  
(Marylin Monroe)  
\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10, Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Im Reinen mit sich 3 x
4. Sequenzing  3 x
5. Wadschroli – Mudra, Paripurra – Navasana und Akarna – Dhanurasana / Widerstandskraft 3 x
6. Pastchimotanasana / Gesundheit   3 x
7. Bhudschangasana (Kobra), Sarpasana, Bhegasana und Dhanurasana / Nervenkraft und Elastizität 3 x
8. Marchyasana/ Nervenkraft   3 x
9. Nervenstärkende Atmung und Utkathasana / Stabilität  3 x
10. Kurmasana / Ausgeglichenheit im Unsinnigen?  3 x
11. Uttha - Dschanusirasana / Gleichgewicht trotz Spannung  3 x
12. Wiparita – Karani I und II / Vertrauen, getrauen  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 28.2. bis 13.7.23