



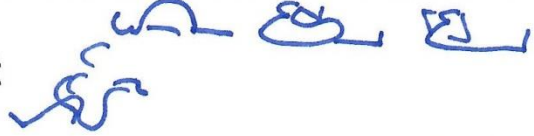

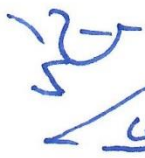



# ZÜRI-YOGA

16. bis 18. November 2021

Der Zufall begünstigt nur den vorbereiteten Geist. (Louis Pasteur)  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                                   |    | 3 x     |
| 3. Brahm - Atmung, Uddijana - Banda, Ardha - Wakrasana und Pranayama Nr.10 / Wach und vorbereitet |   | 3 x     |
| 4. Padahasthasana / Gesundheit  |      | 3 x     |
| 5. Marjarasana (Katze) in Variationen und Bhudschangasana / Elastizität                           |   | 3 x     |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana in Abwechslung mit Nr. 7                                      |    | 3 x     |
| 7. Ardha - Sarwagasana und Shirahasta - Merudandasana / Form u. Schönheit                         |  | 3 x     |
| 8. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft   |   | 3 x     |
| 9. Ardha - Bhudschangasana und Ardha - Chandrasana übers Kreuz / Stabilität                       |   | 3 x     |
| 10. Garudanasana / Form und Schönheit   |   | 3 x     |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht   |   | 3 x     |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem   |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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