ZÜRI-YOGA

15. bis 16. September 2025

Nur wenn wir Risiken eingehen, wird unser Leben besser. Das erste und schwierigste Risiko, das wir eingehen müssen, ist, ehrlich zu werden. (Walter Anderson) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Ich spüre die Stabilität	3 x
4. Uddijana – Banda und Agnisara – Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) / Selbstbeherrschung	3 x
5. Pranayama Nr. 4 und Kutilangasana / Kraft	3 x
6. Ardha – Wakrasana, Wibhakta - Dschanusirasana vertikal und horizontal und Dschanusirasana I / Form und Schönheit	3 x
7. Pawanamukthasana (Beine an den Körper drücken, sitzend) und Stambhasana / Widerstandskraft	3 x
8. Sonnenkraft entwickeln	3 x
9. Kurmasana (Sinn hinter dem Sinnlosen) / Elastizität	3 x
10. Ha – Atmung und ruhige Bauchatmung / Reinheit	3 x
11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht	3 x
12. Sarwangasana im Spiel mit einem angewinkelten Bein / Spiel in neuen Welten	3 x
13. Meditation / Ich bin Ich	5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung	10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45