







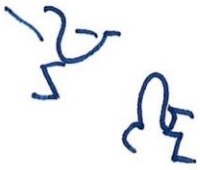


ZÜRI-YOGA

17. bis 20. Juni 2024

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht. Ich handelte, und siehe, die Pflicht war Freude. (Rabindranath Tagore)

OM

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, Nr. 7 (Schnuppern) und Pranayama Nr. 5 / Kraft | | 3 x |
| 4. Uddijana – Banda, Ardha – Chandrasana II u. Ha – Atmung / Selbstbeherrsch. |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 6. Gokarnasana, Dschanusira – Merudandasana, Natapadasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra / Widerstandskraft |  | 7 x |
| 8. Kriya für die Beinmuskulatur |  | 3 x |
| 9. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Ardha – Bhudschangasana / Nervenkraft den Schritt zu wagen |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabenstellung) | | 3 x |
| 13. Meditation / ICH bin ICH | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen