

ZÜRI-YOGA

17. bis 19. Mai 2022

Das Leben ist wie ein Traum, verwirkliche ihn. (Mutter Teresa)
OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Spüre das Leben | | 3x |
| 4. Kurmasana und Pranayama Nr. 2 / Spürst Du es? | | 3 x |
| 5. Ardha - Gokarnasana und Gokarnasana (Das Original) / Stabilität | | 3 x |
| 6. Pastchimotanasana / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Natapadasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Übungen für die Bauch- und Beinmuskulatur / Kraft | | 3 x |
| 9. Bhudschangasana und Sarpasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 10. Virabhadrasana und Ardha – Chandrasana / Stabilität | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer)/ Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Start mit Sukh – Purwak (Wechselatmung) | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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
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