

ZÜRI-YOGA

17. bis 19. September 2024

Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist Dein Leben. (unbekannt)
OM*

- | | |
|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Baum umarmen, Pranayama Nr. 1, Nr. 10 und Nr. 3 / Kraft im Moment | 3 x |
| 4. Uddijana – Banda, Ekapadahastanasana II und Garudanasana / Selbstbeherrsch. | 3 x |
| 5. Parwatasana (Berg), Ardha – Wakrasana und Ardha – Chandrasana / Elast. | 3 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) in Variationen / Gesundheit in den Nieren | 3 x |
| 7. Pranayama Nr. 4 und Dhanurasana (Bogen) / Kraft | 3 x |
| 8. Wibhakta – Dschanusirasana in Variationen / Form und Schönheit | 3 x |
| 9. Ardha – Sarwagasana, Anatanasana, Ha – Atmung und Hridya – Chakrasana / Gesundheit | 3 x |
| 10. Ardha – Bhudschangasana, Trikonasana und Ardha Chandrasana / Stabilität | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht | 3 x |
| 12. Sarwagasana in Variationen / Nervenzentren im Kopf | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
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