









ZÜRI-YOGA

18. bis 20. April 2023

Denk daran mein Bruder, wir sind unser eigenes Leid. Wir selbst sind verantwortlich für unser Glück und nur wir selbst können uns heilen. (Husseyyn Raza)

OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Agnisara Dhauti (Beschl. Bauchatmung), Brahm Atmung und Pranayama Nr. 6 / Selbstkontrolle 3 x
4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle...unabhängig vom Wetter 3 x
5. Sarpasana, Makarasana und Dolasana / Kraft  3 x
6. Katikasana, Pastchimotanasana, Ha – Atmung liegend und Hridya Chakrasana / Gesundheit und Kraft 3 x
7. Wibhakta Dschanusirasana horizontal/vertikal und Halasana (Das Spiel mit dem Körper)  3 x
8. Kaakasana (Rabe) / Ich fliege?  3 x
9. Pranayama Nr. 3 gegenläufig und Garudanasana / Gib dem Sinnlosen einen Sinn!  3 x
10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität  3 x
11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht  3 x
12. Sarvangasana (Kerze) / Nervenzentren im Kopf  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 28.2. bis 13.7.23 (Frühlingsferien 24.4. bis 7.5.)

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 (Winterpasue)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen