



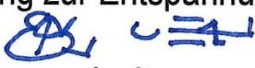




ZÜRI-YOGA

18. bis 20. Januar 2022

Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten und damit kommt er in die Mitte. (Carl Gustav Jung) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung (Bauch, Rippen, Lungenspitzen) 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Ardha – Bhudschangasana, Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Rein sein 3 x
4. Pranayama Nr.10, Ardha – Chandrasana I, Ardha – Wakrasana und Padahastasana / Kraft  3 x
5. Wibhakta – Dschanusirasana, Ardha – Wakrasana und Ardha – Dschanusirasana II / Form und Schönheit 3 x
6. Oordwa – Pastchimotanasana / Widerstandskraft  3 x
7. Bhudschangasana aus kniender Position / NervenKraft  3 x 3 x
8. Dschanusira – Merudandasana und Makarasana (Krokodil) / Spannung zur Entspannung  3 x
9. Chandra – Namaskar (Mongruss) / Alles ist Teil der Vollkommenheit 3 x
10. Agnisara Dhauti (beschleunigte Bauchatmung) und Uddijana – Banda / Selbstbeherrschung 3 x
11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht  3 x
12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 24.8.21 bis 10.2.22

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