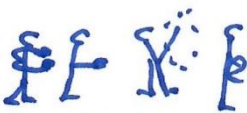





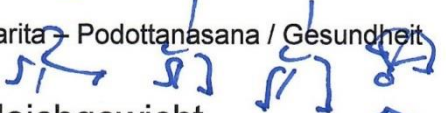




ZÜRI-YOGA

18. bis 20. Mai 2021

Alles was ist, scheint und ist für uns sichtbar, weil wir den Schein, den es reflektiert, wahrnehmen, nichts anderes ist sichtbar. (Gerhard Richter)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Windmühlenatmung und Ha - Atmung / Reinheit | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 9 und Ardha - Pranayama Nr. 3 (gegenläufiges Schwingen) / Kraft |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4 und Kutilangasana / Kraft |  | 3 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) / Gesundheit in den Nieren |  | 3 x |
| 7. Anatanasana, Ardha - Gokarnasana und schaukeln / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkelttem Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ekapadahastasana I und II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Ardha - Bhudschangasana, Ardha - Chandrasana, Trikonasana, Prasarita - Podottanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) mit Schwimmbewegung / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana mit angewinkelten Beinen / "Stabilität im Tanz der Bewegung" |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen