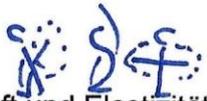
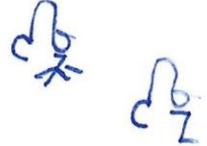
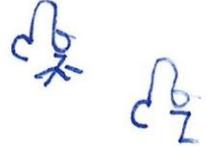


# ZÜRI-YOGA

19. bis 21. September 2023

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme.  
(Anthony de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt) \*OM\*

- |                                                                                                                                     |                                                                                       |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung                                                                                                       |                                                                                       | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                                                                     |    | 3 x     |
| 3. Windmühlenatmung, Ardha - Chandrasana I und Ardha - Pranayama Nr. 2 / Kraft und Elastizität.                                     |    | 3 x     |
| 4. Sequenzing / Kraft aus der Bewegung und des Innehaltens                                                                          |    | 3 x     |
| 5. Matsyasana (Fisch), Ard - Sarvangasana, Paripurra - Navasana u. Akarna - Dhanurasana / Was für Beweis brauche ich noch ..Gesund! |    | 3 x     |
| 6. Tadaghi - Mudra und Pastchimotanasana / Gesundheit                                                                               |   | 3 x     |
| 7. Ardha - Wakrasana, Ardha - Dschanusirasana II und I / Form und Schönheit                                                         |  | 3 x     |
| 8. Trikonasana und Ardha - Chandrasanas / Nervenkraft                                                                               |  | 3 x     |
| 9. Virabhadrasana I und II (Heldenstellung / Stabilität                                                                             |  | 3 x     |
| 10. Ardha - Virasana / Gleichgewicht                                                                                                |   | 3 x     |
| 11. Kaakasana (Rabenstellung I) / Getrauen, vertrauen                                                                               |  | 3 x     |
| 12. Wriksasana (Rabenstellung II) / Stabilität                                                                                      |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich                                                                                                        |                                                                                       | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung                                                                                                    |                                                                                       | 10 Min. |

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24