


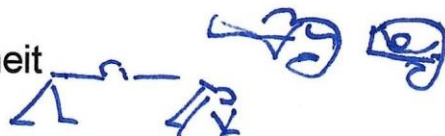

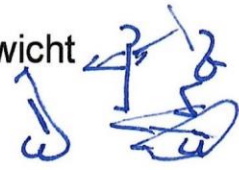



# ZÜRI-YOGA

19. bis 22. Juni 2023

Hoffnung bedeutet, erkennen zu können, dass es trotz aller Dunkelheit ein Lichtblick gibt. (Desmond Tutu) \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                          |   | 3 x     |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit erleben                               |    | 3 x     |
| 4. Konasana, Ardha – Trikonasana, Prasarita - Podottanasana und Ha – Atmung / Gesundheit |   | 3 x     |
| 5. Pranayama Nr. 5 / Kraft im «Zusammen sein»  |    | 3 x     |
| 6. Nataschira – Wadschrasana und Ardha – Wakrasana / Widerstandskraft                    |   | 3 x     |
| 7. Ustrasana (Kamel) / Elastizität   |   | 3 x     |
| 8. Maha – Mudra und Dschanusirasana II / In der Spannung entspannen                      |   | 3 x     |
| 9. Parsvottanasana I / Form und Schönheit  |   | 3 x     |
| 10. Garudanasana / Stabilität  |    | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht                             |  | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani II und Halasana / Horizont erkennen                                |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

Mo 18:45 Dolder  
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen