



# ZÜRI – YOGA

WELLNESS IM JETZT

19. bis 22. August 2024

Wer jeden Abend sagen kann: „Ich habe gelebt“, dem bringt jeder Morgen einen neuen Gewinn. (Lucius Annaeus Seneca)\*OM\*

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  | 3 x     |
| 3. Sequenzing / Kraft aus der Bewegung   | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 2, Nr. 7 und Nr. 9 / Kraft zum zweiten  | 3 x     |
| 5. Ardha – Sarwagasana, Anatanasana, Uddijana – Banda, Gokarnasana und Pawanamukthasana liegend / Gesundheit | 3 x     |
| 6. Ustrasana (Kamel), Supta – Wadschrasana und Pawanamukthasana sitzend / Gesundheit                         | 3 x     |
| 7. Pastchimotanasana / Gesundheit  | 3 x     |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft  | 3 x     |
| 9. Uttkathasana / Kraft und Stabilität   | 3 x     |
| 10. Uddijana – Banda / Selbstbeherrschung  | 3 x     |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht   | 3 x     |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25

**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 10.00/17.30/18.45/20.00 SCHMELZBERGSTR.  
MI 09.00 DOLDER  
DO 09.00 KILCHBERG  
DO 18.30 HORGEN