ZÜRI-YOGA

18. bis 19. August 2025

Der Ziellose erleidet sein Schicksal - der Zielbewusste gestaltet es. (Immanuel Kant)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Pranayama Nr. 6, Pranayama Nr. 3 und Ha – Atmung / Kraft und Selbstbeherrschung	3 x
4. Pranayama Nr. 1, Ardha – Wakrasana und Ardha – Padahatasana / Kraft	3 x
5. Bhudschangasana (Kobra) und Sarpasana / Kraft im Rücken	3 x
6. Pranayama Nr. 4 und Dhanurasana / Elastizität und Kraft	3 x
7. Yoga – Mudra, Drehsitz und Ardha – Chandrasana I aus knieender Position / Gesundheit	3 x
8. Ardha – Sarwangasana, Ardha – Shirahasta – Merudandasana / Widerstandskraft	3 x
9. Ardha – Bhudschangasana und Ekapdadahastasana I / Stabilität	3 x
10. Konasana und Trikonasana / Nervenkraft	3 x
11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht	3 x
12. Wiparita Karani I, II und Halasana / Weiterfahren, wo Du stehst	3 x
13. Meditation / Ich bin Ich	5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung	10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45