








ZÜRI-YOGA

19. bis 21. März 2024

Erwarten wir nicht, dass sich die Dinge ändern, wenn wir weiterhin dasselbe tun.
(Albert Einstein) *OM*

- | | |
|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Elastizität  | 3 x |
| 4. Ardha – Bhudschangasana und Virabhadrasana II und I / Form und Schönheit | 3 x |
| 5. Katikasana und Marchyasana / Stabilität in Abwechslung mit Nr. 6  | 3 x |
| 6. Shirahasta - Merudandasana und Paschimotanasana / Gesundheit  | 3 x |
| 7. Kutilangasana und Dhanurasana (Bogen) / Kraft und Elastizität | 3 x |
| 8. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft  | 3 x |
| 9. Kurmasana und Pranayama Nr. 3 / Sinn im vermeintlich Unsinnigen erkennen | 3 x |
| 10. Pranayama Nr. 9 und Pranayama Nr.2 / Kraft  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht  | 3 x |
| 12. Ardha – Wriksasana (Rabe) / Stabilität und Vertrauen  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24