









ZÜRI-YOGA

2. bis 4. April 2024

Alles was du besitzt, besitzt irgendwann dich.“ (Fight Club) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Windmühle, nervenstärkende Atmung und Pranayama Nr. 10 / Gesundheit |  | 3 x |
| 4. Uddijana – Banda und Ardha – Padahastasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Beweglichkeit |  | 3 x |
| 6. Nataschira – Wadschrasana und Supta – Wadschrasana / Widerstandskraft | | 3 x. |
| 7. Pastchimotanasana und Tadaghi – Mudra / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Natapadasana und Makrasana (Krokodil) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Parwatasana (Berg) und Gomukhasana (Kuhkopf) / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Pranayama Nr. 7 (Schnupfern) und Ha – Atmung / Gleichgewicht | | 3 x |
| 11. Janu Shirahasard / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / lernen mit Druck umgehen zu können |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24