

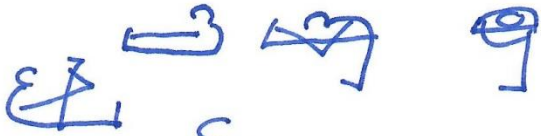



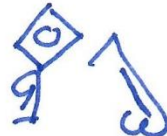



ZÜRI-YOGA

2. bis 4. November 2021

„Am Ende werden wir uns nicht an das schönste Gesicht und den hübschesten Körper erinnern, sondern an die schönsten Herzen und Seelen, die uns berührten.
(Andreas B.B. Neumann) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Uddijana – Banda, Ardha – Chandrasana I und Ha – Atmung / Bereit? | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Alles ist Bewegung, ist Energie. | | 3 x |
| 5. Yoga – Mudra und Bhudschangasana / Kraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Sthala – Basti und Ardha – Dschanusirasana II und I / Form und Schönheit | | 3 x |
| 7. Anatanasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Utkathasana / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Kurmasana / Sinnloses? |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht durch starke Wurzeln |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani (Halbkerze) / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 10.2.22