ZÜRI-YOGA

1. bis 2. September 2025

Entweder du bestimmst den Tag, oder der Tag bestimmt dich. (Jim Rohn)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Pranayama Nr. 1 in Abwechslung mit Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Erlebe Dich im Moment	3 x
4. Nervenstärkende Atmung, Pranayama Nr. 3 und Pranayama Nr. 10 / Erleben Dich jetzt!	3 x
5. Katikasana, Pastchimotanasana und Natapadasana / Gesundheit	3 x
6. Anatasana, Wadschroli – Mudra und Dschanusira – Merudandasana / Widerstandskraft	3 x
7. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft	3 x
8. Virabhadrasana II und I / Stabilität	3 x
9. Prasarita - Podottanasana / Form und Schönheit	3 x
10. Ardha – Chandrasana in Variationen / Schönheit zum Ausdruck bringen	3 x
11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht	3 x
12. Sarwangasana ohne Bewegung (Kerze) / Licht meines Lebens	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