
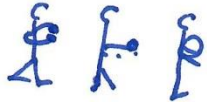



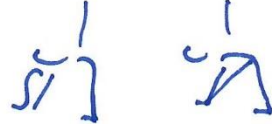




ZÜRI-YOGA

20. bis 22. April 2021

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.
(Thich Nhat Hanh) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Brahm - Atmung, Pranayama Nr. 6 und Nr. 3 / Kraft und Stabilität  3 x
4. Nervenstärkende Atmung und Ha - Atmung / Bereit  3 x
5. Die Welle / Lymphsystem  3 x
6. Yastikasana (Stockstellung), Ardha - Sarvangasana und Dschanusira - Merudandasana / Form und Schönheit 3 x
7. Akarna - Dhanurasana und Wibhakta - Dschanusirasana / Widerstandskraft 2 x 3 x 
8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
9. Surya - Namskar (Sonnengruss) / Achtsam 3 x
10. Trikonasana in Variationen / Nervenkraft  3 x
11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita - Karani I und II  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen

Züri - Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
Fax +41 44 715 07 18
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen