

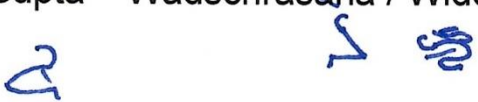







ZÜRI-YOGA

20. bis 23. Juni 2022

„Von nichts könnte ich sagen, das gehört mir und von nichts könnte ich sagen, das bin ich.“ (Buddha)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6 und Ha – Atmung / Kraft und Stabilität |  | 3x |
| 4. Nervenstärkende Atmung, Windmühlenatmung und Uddijana – Banda / Kraft in der Atmung | | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) /Kraft und Beweglichkeit |  | 3 x 3 x |
| 6. Nataschira – Wadschrasana und Supta – Wadschrasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Ustrasana (Kamel) / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana, Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana aus Wiparita – Karani II / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen