




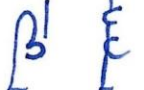
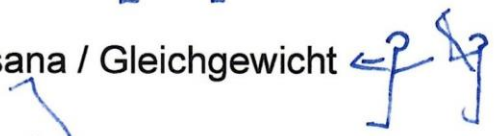



ZÜRI-YOGA

20. bis 22. September 2022

Wir sind keine menschlichen Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen. P. T. Chardin *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht! | | 3 x |
| 4. Ardha – Wakrasana ,nervenstärkende Atmung und Ha – Atmung / Freiheit | | 3 x |
| 5. Kutilangasana / Kraft |  | 2 x 5 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit in den Nieren |  | 3 x |
| 7. Pastchimotanasana, Anatanasana und Hridya Chakrasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Uddschai - «S» - Atmung, Pawanamuktasana / Reinheit und Ruhe |  | 3 x |
| 9. Übungen für die Beinmuskulatur / Kraft und Stabilität |  | 3 x |
| 10. Padahastasana und Uddijana – Banda / Gesundheit |  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Uttha - Dschanusirasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 – 09.2.23

(Herbstferien 10. - 23.10.22, Weihnachtsferien 23.12.22 – 07.01.23)