








ZÜRI-YOGA

21. bis 23. September 2021

Samme kostbare Momente, nicht Dinge. (unbekannt) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Pranayama Nr. 1, Nr. 2, nerverstärkende Atmung und Ha - Atmung / Bereit fürs Leben? 3 x
4. Pranayama Nr. 5 / Kraft  5 Min.
5. Matsyasana (Fisch), Anatanasana und Sthala Basti / Widerstandskraft 3 x
6. Pastchimotanasana / Gesundheit  3 x
7. Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft 3 x
8. Kriya für die Beinmuskulatur  3 x
9. Prasarita - Podottanasana / Stabilität  3 x
10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Stabilität 3 x
11. Janu Sirshasana (Bikram) / Gleichgewicht  3 x
12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  3 x
13. Meditation / Ich bin ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 23.8.21 - 10.2.22