








ZÜRI-YOGA

21. bis 23. Dezember 2021

Einen Wahn verlieren macht weiser, als eine Wahrheit finden. (Ludwig Börne)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Erkennen | | 3 x |
| 4. Parsvottanasana und langsame Bauchatmung / Stabilität |  | 3 x |
| 5. Gokarnasana, Natapadasana und Pastchimotanasana / Gesundheit | | 3 x |
| 6. Kutilangasana / Kraft |  | 3 x |
| 7. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit in den Nieren |  | 3 x |
| 8. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Pranayama Nr. 6 und Ardha – Pranayama Nr. 3 in Abwechslung mit Übung Nr.11 |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Stellung in der ich mich wohlfüle (einen Moment ausharren kann ;-) | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 10.2.22

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