



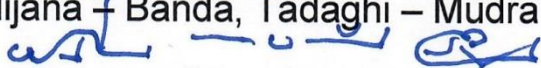
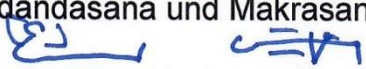






ZÜRI-YOGA

21. bis 24. Juni 2021

Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt! (Doris Kirch) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Sequenzing |  | 3 x |
| 4. Uddijana – Banda und Ha – Atmung/ Im Gleichgewicht durch Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze) / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Matyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Ardha – Sarwagasana, Uddijana 7 Banda, Tadaghi – Mudra und Nr. 8 |  | 3 x |
| 8. Shirahasta – Merudandasana und Makrasana (Krokodil) / Feuerwerk der Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Ardha – Bhudschangasana und Virabhadrasana I / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Konasana und Prasaritta – Podottanasana / Stabilität zum zweiten |  | 3 x |
| 11. Janu Shirahasardaus dem Bhikram Yoga / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen