
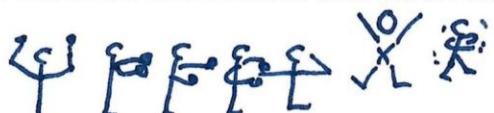

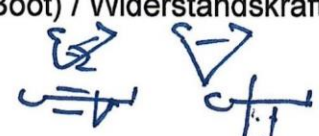

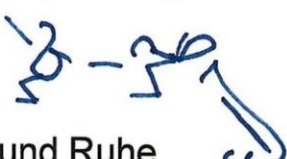



ZÜRI-YOGA

21. bis 23. März 2023

Seid keine Menschen bei denen das Glas halb leer oder halb voll ist, seid die Art von Menschen, die wissen, dass sie bei jedem Sieg oder Niederlage das Glas wieder füllen können. "Poker Face" *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 2, Ardha – Chandrasana II und Padahastasana / Kraft |  | 3 x |
| 4. Uddijana – Banda und Brahm – Atmung / Reinheit und Kraft in und durch die Atmung | | 3 x |
| 5. Kriya für den Schultergürtel / Kraft |  | 5 Min. |
| 6. Stala Bhasti, Pastchimotanasana und Pawanamukthasana / Widerstandskraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Akarna – Dhnurasana (Bogenschütze) und Paripurra – Navasana (Boot) / Widerstandskraft | | 3 x |
| 8. Makarasana (Krokodil) und Natapadasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Konasana, Prasarita – Podottanasana und Trikonasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Ekapadahastasana I und II in Sequenzing / Form und Schönheit | | 3 x |
| 11. Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Stabilität und Ruhe |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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 (Winterpasue)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen