
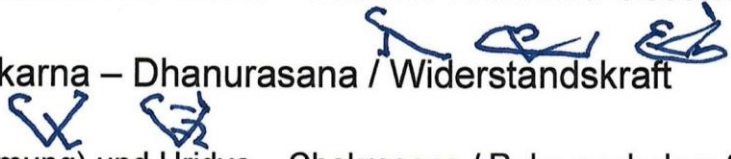







ZÜRI-YOGA

21. bis 23. Mai 2024

Die Schönheit des Sonnenuntergangs begreift man nicht, solange man die Sonne und die Wolken, den Himmel und den Horizont begutachtet. Denn Schönheit ist kein 'Ding', sondern eine besondere Weise des Sehens. (Anthony de Mello, Eine Minute Unsinn)

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Nervenstärkende Übung, Ardha – Chandrasana und Ha - Atmung / Stabilität und Elastizität 3 x
4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit 3 x
5. Katikasana, Pastchimotanasana und Maha – Mudra / Kraft und Gesundheit 3 x
6. Wadschroli – Asana und Akarna – Dhanurasana / Widerstandskraft  3 x
7. Bhastrika (beschleunigte Vollatmung) und Hridaya – Chakrasana / Ruhe nach dem Sturm 3 x
8. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
9. Garudanasana kniend / stehend / Form und Schönheit  3 x
10. Uddijana – Banda und Paripurra – Navasana / Selbstbeherrschung  3 x
11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht  3 x
12. Sarwagasana (Kerze) / Nervenzentren im Kopf  3 x
13. Meditation / ICH bin ICH 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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