








ZÜRI-YOGA

22. bis 24. August 2023

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende. (Demokrit)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Padahasthasana und Uddiana – Banda / Herrschaft über die Kräfte in mir | | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgebet) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Gokarnasana, Yastikasana, Natapadasana und Anatasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 6. Pastchimotanasana und Akarna - Dhanurasana / Gesundheit in der Balance | | 3 x |
| 7. Salabhasana und Dhanurasana / Kraft in den Nieren und Elastizität |  | 3 x |
| 8. Ardha – Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Kriya für die Armmuskulatur / Kraft |  | 5 Min. |
| 10. Prasarita – Podottanasana und Pranayama Nr. 3 / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana im Spiel / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24