



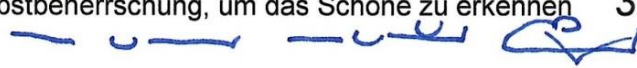







ZÜRI-YOGA

22. bis 24. März 2022.

Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.
(Ödön von Horváth) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Chandrasana I, Ardha - Wakrasana, Ardha - Chandrasana II und Ha - Atmung / Elastizität | | 3 x |
| 4. Parsvottanasana I und Konasana / Kraft und Stabilität |  | 3 x |
| 5. Dhanurasana (Bogen) und Dolasana / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 6. Natapadasana und Anatasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Yastikasana, Uddijana - Banda und Pastchimotanasana / Selbstbeherrschung, um das Schöne zu erkennen |  | 3 x |
| 8. Makarasana (Krokodil) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ekpadahastasana I und II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virabhadrasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani I und II / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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