ZÜRI-YOGA

21. bis 22. September 2025

Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben - aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind. (Hermann Hesse)

OM

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Brahm – Atmung, Baum umarmen, Ardha – Chandrasana I, Pranayama Nr. 3 und Nr. 2 / Kraft und Elastizität	3 x
4. Utkathasana und Ekapadahastasana II / Stabilität und Kraft	3 x
5. Die Welle (Lymphsystem) / Reinheit und Kraft	3 x
6. Shirahasta – Merudandasana, Übung für die Bein- und Bauchmuskulatur Pastchimotanasana / Widerstandskraft	3 x
7. Ardha – Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft	3 x
8. Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Ruhe und inneres Gleichgewicht	2 x 7 x
9. Garudanasana (Kranich) / Gleichgewicht physisch und psychisch	3 x
10. Ha – Atmung und ruhige Bauchatmung / Reinheit	3 x
11. Virabhadrasana / Gleichgewicht	3 x
12. Wiparita – Karani II / Kraft im Nacken	3 x
13. Meditation / Ich bin Ich	5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung	10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45