










ZÜRI-YOGA

23. bis 26. August 2021

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (WHO, für die Schweiz in Kraft getreten am 7. April 1948) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Uddijana – Banda und Ardha - Wakrasana / Kraft aus der Beweglichkeit und der Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 4. Nervenstärkende Atmung / Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Stambhasana und Pastchimotanasana / Widerstandskraft und Gesundheit | | 3 x |
| 6. Ustrasana (Kamel) / Elastizität |  | 3 x |
| 7. Parsvottanasana (Berg) / Stabilität |  | 3 x |
| 8. Ardha - Matsyendrasana oder Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha – Padahasthasana / Gesundheit durch Lebensrhythmus |  | 3 x |
| 10. Ardha – Bhudschangasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Ruhe im Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 23.8.21 – 10.2.22

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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen