









ZÜRI-YOGA

22. bis 25. August 2022

Damit das Licht so hell scheint, muss die Dunkelheit vorhanden sein.

Sir Francis Bacon (1561-1626) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr.10, Ardha – Pranayama Nr. 1 und Ha – Atmung / Kraft, Reinheit und Stabilität |  | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Uddijana – Banda, Pastchimotanasana und Natapadasana / Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 6. Oordwa - Pastchimotanasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Dschanusirasana I und Pawanamukthasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Hände hinter dem Rücken zusammen) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Agnisara – Dhauti (beschl. Bauchatmung) und Padahastasana in Variation / Gesundheit | | 3 x |
| 10. Ardha – Trikonasana und Parsvottanasana I / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 – 09.2.23 (Weihnachtsferien 23.12.22 – 07.01.23)

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 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen