


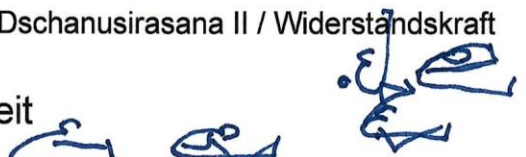



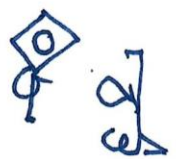



ZÜRI-YOGA

23. bis 25. Mai 2023

Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen. (Martin Luther?) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 5, Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Stabilität |  | 3 x |
| 4. Kriya für den Schultergürtel / Kraft |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / In Bewegung bleiben |  | 3 x |
| 6. Stambhasana, Wibhakta – Dschanusirasana und Ardha - Dschanusirasana II / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Sthala Basti und Tadaghi – Mudra / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Gomukhasana / Gleichgewicht und Stabilität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana, Ardha – Chandrasana und Prasarita – Podottanasana |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Im Gleichgewicht, physisch und geistig |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana in Variationen / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23