








ZÜRI-YOGA

23. bis 25. November 2021

Fantasie ist wichtiger als Wissen. Wissen ist begrenzt. Fantasie umfasst die ganze Welt. (Albert Einstein)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Ardha - Chandrasana II, Uddijana - Banda und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Gesundheit |  | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Alles voller Licht | | 3 x |
| 5. Gokarnasana, in Variationen / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 6. Hridya - Chakrasana, Anatsana und Wadschroli - Mudra / Widerstandskraft vor Ablenkung | | 3 x |
| 7. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Kriya für die Armmuskulatur / Kraft |  | 3 x |
| 9. Sequenzing |  | 3 x |
| 10. Trikonasana übers Kreuz / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) und Ardha Ekapadahastanasana I / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Wrikschasana (Rabe) mit gestreckten Beinen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 - 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 (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen