










ZÜRI-YOGA

24. bis 27. Juni 2024

Die Hauptaufgabe des Lehrers ist nicht, Bedeutungen zu erklären, sondern an die Tür des Geistes zu klopfen. (Tagore)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Chandrasana II, Ardha - Wakrasana und Pranayama Nr. 2 / Kraft und Beweglichkeit |  | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Ich erstrahle in meinem Leben | | 3 x |
| 5. Majarasana (Katze) und Kutilangasana / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 6. Shirahasta - Merudandasana, Katikasana und Hridya - Chakrasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Marchyasana (Drehsitz), Akarna - Dhanuwasana und Paschimotanasana / Gesundheit in der Wirbelsäule |  | 3 x |
| 8. Oordwa - Paschimotanasana und Ugrasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Prasarita - Podottanasana und Ekapadahastasana I / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Utkatasana und Padahastasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Stabilität durch Vertrauen | | 3 x |
| 13. Meditation / ICH bin ICH | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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