











ZÜRI-YOGA

24. Mai 2022

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie Leben ist. (Dalai Lama) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Ardha – Wakrasana, Ardha – Padahastasana und Pranayama Nr. 10 / Jetzt 3x
4. Pranayama Nr. 5 danach Ardha - Pranayama Nr. 3 / Kraft  3 x
5. Ardha –Trikonasana / Gerade  3 x
6. Ardha – Sarvangasana, Shirahasta – Merudandasana und Makrasana (Krokodil) / Widerstandskraft  3 x
7. Ustrasana (Kamel) / Elastizität  3 x
8. Pastchimotanasana und Katikasana / Gesundheit  3 x
9. Bhudschangasana / Nervenkraft für den Schritt vorwärts  3 x
10. Gomukhasana / Stabilität  3 x
11. Ha – Atmung und Ardha - Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita – Karani I und II / Im inneren Gleichgewicht  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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