








ZÜRI-YOGA

24. bis 26. September 2024

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

(Votaire)

OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle in Deinem Leben |  | 3 x |
| 4. Kriya für die Schultern, Ardha – Chandrasana I, Konasana und Ha – Atmung / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 5. Bhudschangasana (Kobra) und Sarpasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 6. Ardha – Sarwargasana, Anatanasana, Ha – Atmung und Hridya – Chakrasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Sonnenkraft entwickeln |  | 3 x |
| 8. Ardha – Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Parsvottanasana I und Padahastasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Prasarita – Podottanasana / Nervenkraft und Stabilität | | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und Halasana (Schilddrüsen) / Ruhe und Gelassenheit | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
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