










ZÜRI-YOGA

28. Februar bis 2. März 2023

Das Leben wird zur Feier, wenn du die kleinen Dinge im Leben zu schätzen weisst.
(Phil Bosmans)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1 ausatmend = (Uddijana – Banda) und Nr. 6 / Kraft schöpfen, indem ich bereit bin | | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I, Pranayama Nr. 9 und Padahastasana / Beweglichkeit |  | 3 x |
| 5. Salabhasana (Heuschrecke) / Nieren |  | 3 x |
| 6. Wadschroli – Asana, Paripurra – Navasana und Nr. 7 |  | 3 x |
| 7. Yastikasana (Stockstellung), Pastchimotanasana und Natapadasana / Wellbeing |  | 3 x |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II / Stabilität in der Heldenstellung |  | 3 x |
| 10. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / mit sich «Eins sein» | | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23