

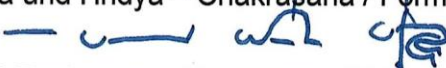








ZÜRI-YOGA

25. bis 27. Februar 2025

Alle Stärke wird nur durch Hindernisse erkannt, die sie überwältigen kann.
(Immanuel Kant)*OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Pranayama Nr. 3 Nr. 2 und Ha - Atmung / Kraft jetzt! |  | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Stabilität und Beweglichkeit | | 3 x |
| 5. Yastikasana (Stockstellung), Ardha – Sarvangasana und Hridya – Chakrasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 6. Wadschroli – Mudra, Akanra -Dhanurasana und Paripurra – Navasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Ardha – Wakrasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Gomukhasana (Kuhgesicht) / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Bhudschangasana (Kobra) und Sarpasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Uddijana – Banda und Kriya für die Armmuskulatur / Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II und Halasana (Pflugstellung) / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 25.2. bis 10.7.25 (Frühlingsferien 21.4. bis 4.5.)