

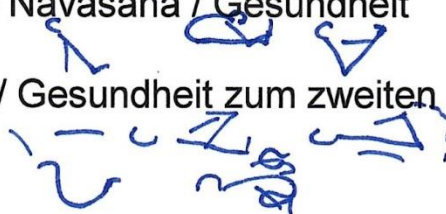





ZÜRI-YOGA

25. bis 27. Januar 2022

Die Welle muss nicht sterben, um zu Wasser zu werden. Sie ist bereits Wasser.
(Thich Nhat Hanh) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6 und Ha – Atmung / Kraft, Gleichgewicht und Reinheit |  | 3 x |
| 4. Sequenzing / Kraft in der Bewegung |  | 3 x |
| 5. Katikasana, Pastchimotanasana und Paripurra – Navasana / Gesundheit | | 3 x |
| 6. Gokarnasana, Natapadasana und Ha – Atmung / Gesundheit zum zweiten |  | 3 x |
| 7. Dolasana und Bhegasana / Kraft und Elastizität | | 3 x 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ustrasana (Kamel) und Ardha – Wakrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 10. Padahastasana und Prasarita – Podottanasana / Stabilität | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Stabil, trotz anderer Perspektive | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 24.8.21 bis 10.2.22