

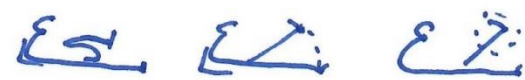





ZÜRI-YOGA

25. bis 27. Mai 2021

Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, wir sehen sie, wie wir sind. (Talmut)
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha – Wakrasana, Uddijana – Banda / Aufwachen | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich erlebe mich in Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Bhudschangasana (Kobra) aus liegender und aus sitzender Position / Nervenkraft | | 3 x |
| 6. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht | | 3 x |
| 8. Kriya für die Beinmuskulatur |  | 3 x |
| 9. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität |  | 3 x |
| 10. Ardha - Trikonasana, Ardha - Utkathasana und Ha – Atmung / Haltung | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Im Gleichgewicht des kosmischen Tanzes |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II oder I / Im Gleichgewicht | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich |  | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen