

# ZÜRI-YOGA

26. bis 28. März 2024

Und irgendwann ändern sich nicht die Dinge an sich, aber die Bedeutung, die wir ihnen geben. (Autor unbekannt) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Brahm - Atmung, Pranayama Nr. 1, Ardha -Ukthathasana (Hände vor dem Brustbein), Pranayama Nr. 6 in Abw. mit Nr. 4 3 x
4. Ardha - Wakrasana und Ha - Atmung / Reinheit, Elastizität, Kraft und Elastizität  3 x
5. Gokarnasana in Variationen  3 x
6. Marjarasana (Katze) / Elastizität  3 x.
7. Agnisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) und Simhasana (Löwe) / Reinheit 3 x
8. Kaakasana (Rabe) / Stabilität  3 x
9. Trikonasana und Ardha Chandrasana / Nervenkraft  3 x
10. Prasarita - Podottanasana / Stabilität  3 x
11. Wrkschasana (Baum) mit Schwimmbewegung / Gleichgewicht  3 x
12. Sarwngasana (Ich bin gerade) auch in einer verkehrten Welt  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 27.2. bis 12.7.24

Züri - Yoga  
Schmelzbergstrasse 50  
8044 Zürich  
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55  
Fax +41 44 715 07 18  
E-Mail [yogaschule@bluewin.ch](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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