








# ZÜRI-YOGA

26. bis 28. September 2023

Leute, die alles bedenken, ehe sie einen Schritt tun, werden ihr Leben auf einem Bein verbringen. (Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Erlebe Dich als Ganzes und als Teil. 3 x
4. Ardha – Chandrasana II, Ardha – Trikonasana (Ich bin gerade) und Pranayama Nr. 2 / Bewegung in der Stabilität  3 x
5. Wadschroli – Mudra, Maha – Mudra, Ugrasana und Pawanamuktasana / Widerstandskraft nicht gegen das Leben sondern im Leben! 3 x
6. Mukhasana (Hund) / Kraft und Beweglichkeit  3 x
7. Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
8. Mantras: Meine Nervenkraft/Widerstandskraft/Lebenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment, jedes Organ arbeitet besser und besser von..., Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele, Ruhe und Friede, OM, 3 x
9. Uddijana Banda, nervenstärkende Atmung und Ha – Atmung / Selbstbeherrschung  3 x
10. Pranayama Nr. 3 und Nr. 6 / Kraft  3 x
11. Virabhadrasana und Natarajasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita – Karani I, II und Sarwargasana / Ruhe und Stabilität  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24

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