

ZÜRI-YOGA

26. bis 29. August 2024

Zufriedenheit und Glück sind nichts, was fertig geliefert wird. Sie entstehen durch dein eigenes Handeln und deine Einstellung. (Dalai Lama)*OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Brahm - Atmung, nervenstärkende Atmung und Ha - Atmung / Reinheit und Stabilität 3 x
4. Pranayama Nr. 6 und Ardha - Wakrasana / Kraft 3 x
5. Die Welle (Lymphsystem) / Reinheit und Kraft aus der inneren Bewegung 3 x
6. Wibhakta - Dschanusirasana horizontal/vertikal und Halasana / Erleben den Körper im Spiel 3 x
7. Natapasasana und Pastchimotanasana / Gesundheit 3 x
8. Kriya für die Beinmuskulatur 3 x
9. Konasana und Uddijana - Banda / Selbstbeherrschung 3 x
10. Kaakasana (Rabe) / Getrauen 3 x
11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht 3 x
12. Wrikschasana (Rabe) / Stabilität 3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25

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
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen