ZÜRI-YOGA

25. bis 26. August 2025

Wenn du an etwas arbeitest, das dir wirklich wichtig ist, musst du nicht geschubst werden. Die Vision zieht dich. (Steve Jobs) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Pranayama Nr. 8 (langsam EA, AH, normal AA), Pranayama Nr. 10 und Ha – Atmung / Reinheit und Kraft in der Atmung 3 x
4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Und wenn ich die Sonne nicht sehe, weiss ich doch, dass sie für mich scheint. 3 x
5. Marjarasana (Katze) / Elastizität 3 x
6. Wibhakta – Dschanusirasana und Ardha - Dschanusirasana II / Form und Schönheit 3 x
7. Ardha – Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft 3 x
8. Kriya: Stärkung der Bein- und Bauchmuskulatur / Kraft 3 x
9. Konasana und Trikonasana / Nervenkraft 3 x
10. Ardha – Pranayama Nr. 3 und Uddijana – Banda / Selbstbeherrschung 3 x
11. Virasana / Gleichgewicht 3 x
12. Wrikschasana (Rabenstellung) / Flieg in die Höhen Deines Lebens 3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45