
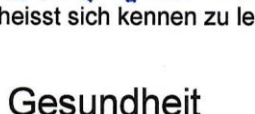
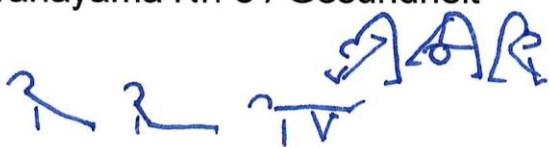
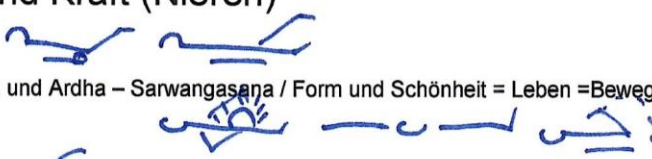






# ZÜRI-YOGA

26. bis 29. Juni 2023

Was wir für uns selbst tun, stirbt mit uns. Was wir für die anderen und die Welt tun, bleibt und ist unsterblich. (Albert Pike) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Brahm - Atmung, Uddijana - Banda, Ardha - Chandrasana I und Ha - Atmung / sich erleben, heisst sich kennen zu lernen.  3 X
4. Konasana, Prasarita - Podottanasana und Pranayama Nr. 3 / Gesundheit 3 x
5. Pranayama Nr. 4 und Kutilangasana / Kraft  3 x
6. Salbhasana in Variationen / Reinheit und Kraft (Nieren) 3 x
7. Sonnennkraft entwick., Yastikasana (Stockstellung), Natapadasana und Ardha - Sarwagasana / Form und Schönheit = Leben =Bewegung  3 X
8. Ardha - Marchyrasana / Nervenkraft  3 x
9. Ardha- Trikonasna, Ardha - Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität 3 x
10. Utkathasana / Kraft  3 x
11. Hast Ardha - Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Ardha - Wrikschasana (Rabe) / Stabilität  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 28.2. bis 13.7.23