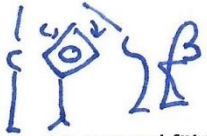


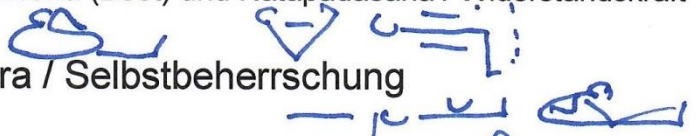
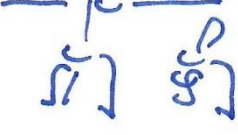





# ZÜRI-YOGA

26. bis 28. Oktober 2021

„Manche Leute glauben, Durchhalten macht uns stark. Doch manchmal stärkt uns gerade das Loslassen.“ (Hermann Hesse) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Prana.Nr. 1, Ardha - Wakrasana, Ardha - Chandrasana I und Padahastasana / Gesundheit erleben, sich gesund fühlen. 3 x
4. Pranayama Nr 3., Ardha - Pranayama Nr. 1 und Ardha - Chandrasana I / Kraft 3 x
5. Die Welle / Lymphsystem  3 x
6. Salabhasana (Heuschrecke) / Gesundheit in den Nieren  3 x
7. Dschanusira - Merudandasana, Paripurra - Navasana (Boot) und Natapadasana / Widerstandskraft 3 x
8. Uddijana - Banda und Tadaghi - Mudra / Selbstbeherrschung  3 x
9. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft  3 x
10. Utkathasana / Stabilität  3 x
11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht durch starke Wurzeln  3 x
12. Wiparita - Karani (Halbkerze) / Nervenzentren im Kopf  3 x
13. Meditation / Ich bin ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: Kurs 24.8.21 - 10.2.22

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