
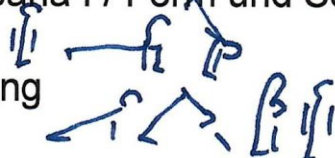








# ZÜRI-YOGA

27. bis 29. Februar 2024

Mut ist Anmut unter Druck. (Ernest Hemingway)  
\*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft            |    | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha - Wakrasana und Pranayama Nr. 3 / Kraft im Jetzt |   | 3 x     |
| 4. Ardha - Bhudschangasana und Ekapadahastasana I / Form und Schönheit     |   | 3 x     |
| 5. Die Welle (Lymphsystem) / Kraft in der Bewegung                         |    | 3 x     |
| 6. Bhudschangasana aus knieender Position und Sarpasana / Nervenkraft      |   | 3 x     |
| 7. Yastikasana (Stockstellung) und Uddijana - Banda / Selbstbeherrschung   |    | 3 x     |
| 8. Wadschroli - Mudra und Akarna - Dhanurasana / Widerstandskraft          |   | 3 x     |
| 9. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft                                      |    | 3 x     |
| 10. Ardha - Gomukhasana / Stabilität                                       |    | 3 x     |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht                                       |   | 3 x     |
| 12. Wiparita - Karani II / Stabilität indem ich mich getraue!              |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24

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