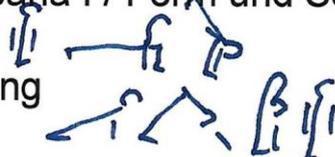
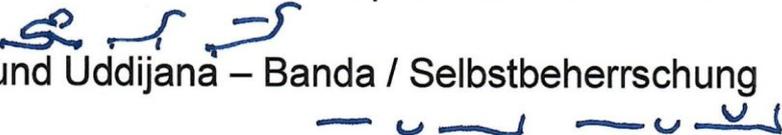


ZÜRI-YOGA

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
Website 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