

ZÜRI-YOGA

27. bis 29. April 2021

Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.
(Carl Friedrich von Weizsäcker) *OM*

- | | | |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, Ardha - Padahstasana und Uddijana - Banda / Kraft aus sich schöpfen | | 3 x |
| 4. Kurmasana und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Sinn erleben | | 3 x |
| 5. Wadschroli - Mudra und Paripurra - Navasana (Boot) / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Wibhakta - Dschanusirasana und Ardha - Dschanusirasana II / Form und Schönheit | | 3 x |
| 7. Tadaghi - Mudra / Gesundheit | | 3 x |
| 8. Ardha - Virabhadrasana in Variationen / Stabilität | | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II und Ardha - Chandrasana / Stabilität | | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgebet) / Stabilität zum dritten | | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen

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 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen