






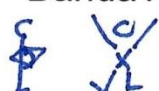



ZÜRI-YOGA

27. bis 30. Juni 2022

Die wahre Aufgabe eines Menschen ist es zu leben, nicht zu existieren. Ich werde meine Tage nicht dazu verschwenden, sie zu verlängern. Ich werde meine Zeit nutzen. (Jack London) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle! 3x 
4. Ardha – Pranayama Nr. 3, Konasana und Prasarita – Podottanasana / Gesundheit 3 x
5. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit in den Nieren  3 x
6. Dhanurasana (Bogen) und Dolasana / Elastizität und Kraft  3 x
7. Paripurra – Navasana (Boot), Pastchimotanasana und Dschanusira – Merudandasana / Widerstandskraft 3 x
8. Kriya für die Armmuskulatur / Kraft   3 x
9. Pranayama Nr. 9 und Ardha - Gomukhasana / Kraft und Stabilität  3 x
10. Agnasira – Dhauti (beschl. Bauchatmung) und Uddijana – Banda / Kontrolle 3 x
11. Wrkschasana / Gleichgewicht   3 x
12. Ardha – Wrikschasana / Stabilität und Vertrauen in den eigenen Körper  3 x
13. Meditation / Mantras: Meine Widerstandskraft entwickelt sich von Moment zu Moment. Jedes Organ arbeitet besser und besser von M zu M. Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele. Ruhe und Frieden OM 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.