









ZÜRI-YOGA

27. bis 29. September 2022

Wenn über das Grundsätzliche keine Einigkeit besteht, ist es sinnlos, miteinander Pläne zu machen. (Konfuzius) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Pranayama Nr. 3 gegenläufig, Ardha - Chandrasana II und Ka - Atmung / Lass die Bewegung zu Meditation werden | | 3 x |
| 4. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Einklang mit dem Einen | | 3 x |
| 5. Kurmasana / Gib dem Sinnlosen einen Sinn |  | 3 x |
| 6. Ardha - Sarwagasana, Paripurra - Navasana und Natapadasana / Erlebnis | | 3 x |
| 7. Wibhakta - Dschanusirasana, Ardha - Dschanusirasana II, Wibhakta - Dschanusirasana vertikal und Halasana / Spielen |  | 3 x |
| 8. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Sukh - Purwak /Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht |  | 2 x 5 x |
| 10. Kaakasana (fliegender Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer des kosmischen Tanzes) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Getrauen, Vertrauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 - 09.2.23

(Herbstferien 10. - 23.10.22, Weihnachtsferien 23.12.22 - 07.01.23)

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 (Winterpasue)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen