









ZÜRI-YOGA

28. bis 31. August 2023

Man sollte viel öfter einen Mutausbruch haben. (Autor unbekannt)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 1, Ardha - Chandrasana I und Ha - Atmung / Kraft und Beweglichk. | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im Austausch |  | 3 x |
| 5. Sequenzing |  | 3 x |
| 6. Kriya für die Beinmuskulatur |  | 3 x |
| 7. Ardha - Sarvangasana, Ardha - Napadasana und Paripurra - Navasana / Leben |  | 3 x |
| 8. Ardha - Dschanusirasana, Dschanusirasana I und Pastchimotanasana / Gesundheit | | 3 x |
| 9. Ardha - Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Trikonasana / Prasarita - Podottanasana / Trikonasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wrkschasana (Rabe) / Stabilität und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24

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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen