









ZÜRI-YOGA

28. Juni bis 1. Juli 2021

Das größte Geschenk der Achtsamkeitspraxis besteht darin, dass sie mir in jedem Moment ermöglicht, mein Leben zu ändern, indem ich meine Geisteshaltung ändere. (Doris Kirch) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Teil des Ganzen, oder das Ganze in mir? | | 3 x |
| 4. Agnisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung), Pranayama Nr. 6 in Variationen und Uddijana – Band / Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Natashira – Wadschrasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit erleben |  | 3 x |
| 7. Wibhakta - Dschanusirasana in Variationen / Im Lebensspiel |  | 3 x |
| 8. Ardha - Matyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Kaakasana (Rabe) / Ich getraue mich |  | 3 x |
| 10. Ardha – Pranayama Nr. 3 und Ha – Atmung / |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht auch ohne mit den Augen zu sehen? | | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Nervenzentren im Kopf und Vertrauen |  | 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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen