
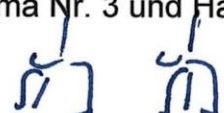


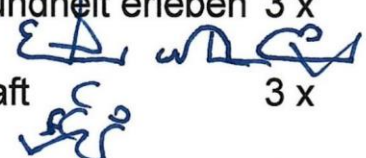






ZÜRI-YOGA

28. bis 30. März 2023

„Lieber will ich ein prächtiger Meteor sein, in dem jedes Atom herrlich glüht, als ein langlebiger, verschlafener Planet. Die wahre Aufgabe eines Menschen ist es, zu leben, nicht nur 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. Agnisara Dhauti (besch. Bauchatmung), Pranayama Nr. 3 und Ha - Atmung / Reinheit |  | 3 x |
| 4. Trikonasana in Variationen / Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze) / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 6. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 7. Anatanasana, Matsyasana (Fisch) u. Pastchimotanasana / Gesundheit erleben | | 3 x |
| 8. Marchyasana (Hände hinter dem Rücken zusammen) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Sequenzing |  | 3 x |
| 10. Prasaritha - Podottanasana (das Original) / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Lymphsystem) / Ruhe und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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