




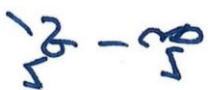



ZÜRI-YOGA

28. bis 30. Mai 2024

Leute, die alles bedenken, ehe sie einen Schritt tun, werden ihr Leben auf einem Bein verbringen. (Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit)

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Pranayama Nr. 6, Nr. 10 und Ha – Atmung / Kraft und Gleichgewicht 3 x
4. Ardha – Trikonasana (Ich bin gerade), Padahastasana und Ha – Atmung / Haltung  3 x
5. Pranayama Nr. 4 und Salabhasana / Kraft im Körper und in meinen Organen 3 x
6. Yastikasana, Ardha – Sarvangasana, Gokarnasana und Anatasana / Gesundh. 3 x

7. Yoga – Mudra und Simhasana (Löwe) / Kraft in der Verdauung und der Atmung 7 x

8. Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 2 x 7 x
9. Virabhadrasana II, I, Ardha – Chandrasana und Pranayama Nr. 3 / Stabilität 3 x
10. Kurmasana / Gib dem «Unsinnigen» einen Sinn  3 x
11. Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita – Karani I / Halasana / Wiparita Karani II / Beherrschung des Körpers 3 x

13. Meditation / ICH bin ICH 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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