
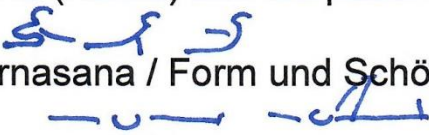






ZÜRI-YOGA

28. bis 30. September 2021

Glück ist die Summe schöner Momente. (Claus Longerich)
OM

- | | |
|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Brahm – Atmung, Uddijana – Banda und – Ardha – Pranayama Nr. 3 / Kraft  | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht | 3 x |
| 5. aus kniender Position Bhudschangasana (Kobra) und Sarpasana / Kraft | 3 x |
| 6. Yastikasana (Stockstellung) und Gokarnasana / Form und Schönheit  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra und Paripurra – Navasana / Widerstandskraft  | 3 x |
| 8. Natapadasana und Makarasana (Krokodil) / Gesundheit  | 3 x |
| 9. Ardha – Bhudschangasana, Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft  | 3 x |
| 10. Padahastasana und Prasarita – Podottanasana / Gesundheit  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht | 3 x |
| 12. verkehrte Körperstellung nach eigener Idee | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kursdaten: 23.8.21 – 10.2.22

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