









# ZÜRI-YOGA

29. August bis 1. September 2022

Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast. (Albert Einstein) \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                    |   | 3 x     |
| 3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandra I und Ha- Atmung / Stabilität und Gleichgewicht |    | 3 x     |
| 4. Sequenzing / Kraft  |     | 3 x     |
| 5. Katuspadasana und Gokarnasana / Stabilität und Kraft                            |   | 3 x     |
| 6. Shirahasta - Merudandasana und Anatanasana / Widerstandskraft                   |  | 3 x     |
| 7. Ustrasana (Kamel) und Bhudschangasana aus kniender Position / Elastizität       |   | 3 x     |
| 8. Yoga - Mudra / Gesundheit in der Verdauung                                      |   | 3 x     |
| 9. Trikonasana in Variation und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft                  |   | 3 x     |
| 10. Pasarita - Podottanasana / Stabilität  |   | 3 x     |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht und Harmonie                                |  | 3 x     |
| 12. Halasana in Variationen / Drüsensystem   |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 - 09.2.23 (Weihnachtsferien 23.12.22 - 07.01.23)