




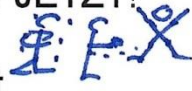
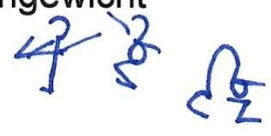


# ZÜRI-YOGA

29. bis 31. März 2022

Wir müssen das Leben loslassen, das wir geplant haben, damit wir das Leben leben können, das auf uns wartet. (Joseph Campell) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10 und Ha – Atmung / Stabilität , Kraft und Gleichgewicht 3x
4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im Austausch  3 x
5. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit in den Nieren  3 x
6. Wadschroli – Mudra, Pawanamukthasan, Anatanasana und Pastchimotanasana / Widerstandskraft 3 x
7. Wakrasana oder Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft  3 x
8. Garudanasana hockend und stehend / Nervenkraft  3 x
9. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Alles im Einen 3 x
10. Brahm – Atmung, Nervenstärkende Atmung und Uddijana – Banda / JETZT! 3 x
11. Hastapadangustasana und Ardha – Virabhadrasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wrikschasana (Rabe) / Stabilität in der verkehrten Welt  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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