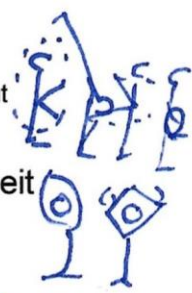
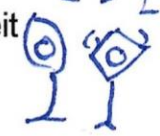


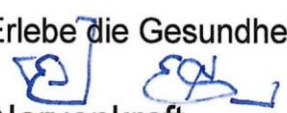
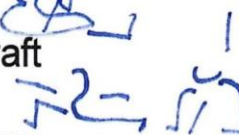



ZÜRI-YOGA

3. bis 6. Juli 2023

(Start nach den Sommerferien Dienstag 22. August)

Wie kann ich bedeutsam sein, wenn ich keinen Schatten werfe? Ich muss auch eine dunkle Seite haben um ein Ganzes zu sein. (Carl Jung) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, Ekapadahastana I, Pranayama Nr. 2 und Ha - Atmung / Vollkommenheit im Moment |  | 3 x |
| 4. Ardha - Chandrasana I und Ardha - Wakrasana / Ergänzung der Vollkommenheit |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana, Sarpasana und Dhanurasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 6. Ardha - Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Ardha - Shirahasta - und Dschanusira - Merudandasana / Erlebe die Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II und Trikonasana / Stabilität und Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Licht «Jetzt» und «Immer» | | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung wie es mir beliebt / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Sarwagasana / Nervenzentren im Kopf |  | 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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen