









ZÜRI-YOGA

3. bis 6. Juni 2024

Alles kommt im richtigen Moment zu dir. Sei geduldig. (Dalai Lama)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, Konasana, Chandrasana I und Ha – Atmung / Bereit? |  | 3 x |
| 4. Sequenzing / Kraft |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 8 (langsames EA, AH, normal AA), Uddijana – Banda / Kraft | | 3 x |
| 6. Yoga – Mudra und Bhudschangasana / Gesundheit und Kraft |  | 3 x |
| 7. Sthala Basti und Pastchimotanasana / Spannung und Gesundheit |  | 7 x |
| 8. Ardha – Wakrasana und Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Ardha – Gomukasana und Pranayama Nr. 10 und Ardha – Pranayama Nr. 3 | | 3 x |
| 10. Trikonasana in Variationen und Prasarita – Podottanasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Wrschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Drüsensystem) / Reinheit und Gesundheit |  | 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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen