









ZÜRI-YOGA

3. bis 5. Mai 2022

Es ist nicht weise, sich seiner eigenen Weisheit allzu sicher zu sein.
(Mahatma Ghandi) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / Kraft im „Jetzt“ | | 3x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Katikasana, Pastchimotanasana und Wadschroli – Mudra / Gesundheit | | 3 x |
| 6. Anatanasana, Dschanusira – Merudandasana und Hridya – Chakrasana / Wechselspiel Spannung / Entspannung |  | 3 x |
| 7. Sonnenkraft entwickeln / Kraft und Ruhe |  | 3 x |
| 8. Wakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Uddijana – Banda und Ardha – Uttanasana / Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 10. Padahastasana in Variationen |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II und Halasana / Nervenzentren im Kopf |  | 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
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