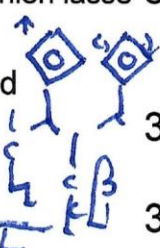









# ZÜRI-YOGA

3. bis 5. Oktober 2023

Nur Reisen ist Leben, wie umgekehrt Leben Reisen ist. Jean Paul (Friedrich Richter)  
\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich strahle, da ich das Leben durch mich strahlen lasse 3 x
4. Pranayama Nr. I, Ardha – Wakrasana, Ardha – Uttkathasana, Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Ich bin Ausdruck der Vollkommenheit von Körper Geist und Seele  3 x
5. Marjarasana (Katze) / Kraft und Beweglichkeit  3 x
6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit und Kraft  3 x
7. Stambhasana und Paripurra – Navasana / Widerstandskraft  3 x
8. Drehsitz nach eigener Idee / Nervenkraft 3 x
9. Konasana, Prasarita – Podottanasana in Variationen / Nervenkraft  3 x
10. Ardha – Chandrasana I und Ekapadahatasana II / Form und Schönheit über Offensein zu erleben 3 x
11. Wrikschasana (Baum) / Harmonie, Ruhe und Gleichgewicht  3 x
12. Ardha - Wriksasna (Rabe) oder Wiparita – Karani / Nervenzentren im Kopf  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich  5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24

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](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