








# ZÜRI-YOGA

2. bis 4. September 2024

Don't wish for less problems, wish for more skills. (Jim Rohn)  
OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                           |   | 3 x     |
| 3. Ard. – Pranayama Nr. 1, Ardha – Chandrasana I, Ha – Atmung und Pranayama Nr. 2 / NOW   |    | 3 x     |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Geerdet im JETZT entfalten                            |   | 3 x     |
| 5. Gokarnasana / Form und Schönheit   |    | 3 x     |
| 6. Ardha – Dschanusirasana und Maha – Mudra / Widerstandskraft                            |   | 3 x     |
| 7. Paripurra – Navasana, Akarna – Dhanurasana und Oordwa - Pastchimotanasana / Gesundheit |   | 3 x     |
| 8. Gomukhasana (Kuhgesicht) / Form und Schönheit  |   | 3 x     |
| 9. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft   |    | 3 x     |
| 10. Kurmasana (Erlebe den Sinn im Unsinn) und Pranayama Nr. 3 / Kraft                     |   | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht   |   | 3 x     |
| 12. Sarwagasana, Wiparita – Karani I und II / Wach sein                                   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kurs: 19.8.24 bis 6.2.25

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  
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen