


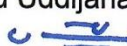


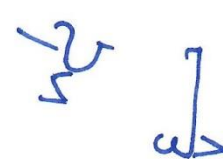


ZÜRI-YOGA

30. August bis 2. September 2021

„Den Körper in guter Gesundheit zu erhalten ist eine Pflicht... andernfalls können wir unseren Geist nicht stark und klar halten. (Buddha)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Ardha – Padahastasana und Pranayama Nr. 3 / Kraft und Bewegung | | 3 x |
| 4. Marjarasana (Katze) / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 6. Agnisara Dhauti (beschleunigte Bauchatmung) und Uddijana – Banda / Kraft und Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 7. Paripurra – Navasana (Boot) und Pavanamukthasana / Kraft des Widerstandes | | 3 x |
| 8. Bhegasana und Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Stabilität | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana / Gerade sein! | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 23.8.21 – 10.2.22

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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen