






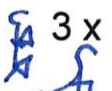



ZÜRI-YOGA

30. Mai bis 1. Juni 2023

Trauer ist der Preis den wir für die Liebe bezahlen. (Julia Samuel)
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Windmühleatmung, Ardha – Pranayama Nr. 1 und Pranayama Nr.2 / Kraft | | 3 x |
| 4. Ekapadahastasana I und II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 5. Katuspadasana und Gokarnasana / Kraft und Widerstand |  | 3 x |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit erleben |  | 3 x |
| 7. Hridya – Chakrasana und Natapadasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana / Standhaft |  | 3 x |
| 9. Akarna - Dhanurasana und Dschanusirasana I / |  | 3 x |
| 10. Ardha – Garudanasana und Ardha – Bhudschangasana / Schritt nach vorne |  | 3 x |
| 11. Was hält mich im Gleichgewicht? Gleichgewichtsübung nach eigenem Befinden | | 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. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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 (Winterpasue)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen