







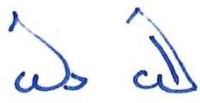


ZÜRI-YOGA

30. November bis 2. Dezember 2021

Wir können nicht an den Menschen zweifeln – denn wir selbst sind Menschen.
(Albert Einstein) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Nr. 2 und Ha – Atmung / Kraft, Stabilität und Reinheit | | 3 x |
| 4. Ekapadahastasana I und II / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 5. Ardha – Padahastasana und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Natapadasana , Uddijana – Banda und Ardha – Sarvangasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Ardha – Wakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Kriya für die Armmuskulatur / Kraft |  | 3 x |
| 9. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Das Ganze | | 3 x |
| 10. Ardha – Dschanusirasana und Ha – Atmung / Loslassen |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 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 (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen