ZÜRI-YOGA

29. bis 30. September 2025

Eine Reise von tausend Meilen beginnt immer mit dem ersten Schritt. (Lao Tzu)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Flow: Ich (er)lebe die Bewegung im Leben bewusst 3 x
4. Pranayama Nr. 10, Nr. 9 und Yogi – Atmung / Kraft und Stabilität 3 x
5. Ardha – Sarwangasana, Natapadasana, Paripurra – Navasana (Boot), und Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) / Form und Schönheit 3 x
6. Tadaghi – Mudra und Pastchimotanasana / Gesundheit 3 x
7. Ustrasana (Kamel) und Bhudschangasana aus kniender Position / Elastizität 3 x
8. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit und Kraft in den Nieren 3 x
9. Virabhadrasana II und I / Form und Schönheit in Abwechslung mit Nr. 9 3 x
10. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft 3 x
11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht 3 x
12. Verkehrte Körperhaltung nach eigner Idee 3 x
13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Ruhe und inneres Gleichgewicht 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26 (Herbstferien 6. – 19. Oktober, danach Unterricht mit Claudine Varesi)

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45