





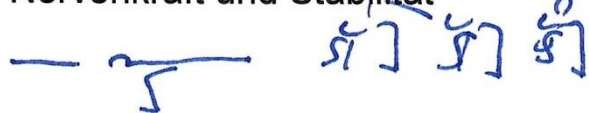



ZÜRI-YOGA

31. Mai bis 2. Juni 2022

Respekt fängt beim Zuhören an. (Autor unbekannt)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Brahm – Atmung, als Start eines Sequenzings / Kraft im Moment | | 3x |
| 4. Ardha – Pranayama Nr. I und Ardha – Chandrasana II / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Shala – Basti und Pastchimotanasan / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Akarna – Dhanurasana und Wibhakta – Dschanusiasana vertikal / Elastizität | | 3 x |
| 7. Dschanusirasana I / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Garudanasana (Kranich) / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22