








ZÜRI-YOGA

4. bis 6. April 2023

Festhalten ist glauben, dass es nur eine Vergangenheit gibt. Loslassen ist glauben, dass es eine Zukunft gibt. (Daphne Rose Kingma) *OM*

- | | | |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 9 und Nr. 3 / Kraft im Aufwärmen |  | 3 x |
| 4. Parsvottanasana und Ardha - Trikonasana «Ich bin gerade und stabil» / Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana aus knieender Position / Gesundheit und Kraft | | 3 x 3 x |
| 6. Pranayama Nr. 4 und Kutilangasana / Kraft |  | 3 x |
| 7. Maha - Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Natapadasana, Anatasana, Gokarnasana und Uddijana - Banda / Selbstständigkeit |  | 3 x |
| 9. Parwatasana (Berg) und Ardha - Wakrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) |  | 3 x |
| 11. Natarajasana / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. umgekehrte Haltung nach eigener Idee | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23 (Frühlingsferien 24.4. bis 7.5.)