
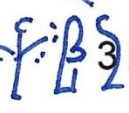


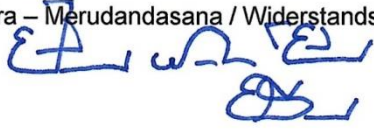

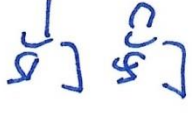




ZÜRI-YOGA

4. Januar 2022

Die Realität ist nur eine Illusion, wenn auch eine sehr hartnäckige. (Albert Einstein)
OM

1. Vollständige Yogi - Atmung (Bauch, Rippen, Lungenspitzen) 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht! 3 x
4. Brahm – Atmung, und Ekapadahasthasana I / Form und Schönheit  3 x
5. Pranayama Nr. 2, Ha - Atmung und Ardha – Chandrasana II / Gesundheit  3 x
6. Bhudschangasana und Sarpasana / Kraft im Rückgrat  3 x
7. Anatasana, Shirahasta – Merudandasana, Ardha – Sarwagasana und Dschanusira – Merudandasana / Widerstandskraft 3 x
8. Ustrasana (Kamel) / Elastizität   3 x
9. Pastchimotanasana / Gesundheit  3 x
10. Ardha – Chandrasana in Variationen / Nervenkraft und Stabilität  3 x
11. Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  3 x
13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.