

ZÜRI-YOGA

4. bis 7. Juli 2022

Suche nach einem lebenswerten Leben, gehe Risiken ein, liebe innig, bedaure nichts, habe immer rebellische Hoffnung. (Deborah James) *OM*

- | | | |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana II , Padahastasana und Pranayama Nr. 3 / Kraft | | 3x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 5. Kutilangasana und Ardha - Marjarasana / Kraft | | 3 x |
| 6. Bhegasana / Elastizität | | 3 x |
| 7. Ardha – Sarvangasana, Ardha –Natapadasana und Makarasana (Krokodil) | | 3 x |
| 8. Tadaghi – Mudra und Ardha – Wibhakta – Dschanusirasana / Gesundheit | | 3 x |
| 9. Ekapadahastasana I und Virabhadrasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 10. Ekapadhastasana II und Ha – Atmung / Form und Schönheit | | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht im Tanz des Lebens! | | 3 x |
| 12. Sarvangasana / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22 (neuer Kurs 22.8.22 bis 9.2.23)
Safe the Date! Wochenendseminar 2. bis 4.6.23 auf dem Stoss!

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
 Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
 Mi 09:00 Dolder
 Do 09:00 Kilchberg
 Do 18:30 Horgen