
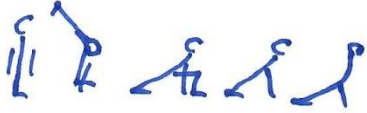








ZÜRI-YOGA

4. bis 6. Mai 2021

Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. (Albert Einstein) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha -Pranayama Nr. 1, Ardha - Chandrasana, Pranayama Nr. 2 und Ardha - Bhudschangasana / Kraft und Stabilität | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Erlebe die Fülle |  | 3 x |
| 5. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit und Kraft |  | 3 x |
| 6. Uddijana - Banda, Shirahasta - Merudandasana, Gokarnasana (Wiederhol. Nr. 5) |  | 3 x |
| 7. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Ardha - Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 9. Garudanasana (Kranich) / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Konasana und Ardha - Chandrasana in zwei Variationen / Form und Schönheit | | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani I und Halasana / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen

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 (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen