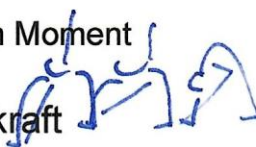


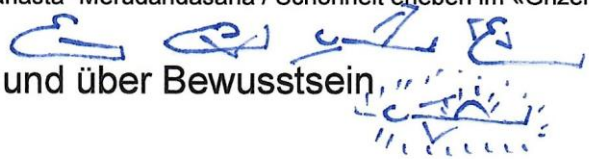





# ZÜRI-YOGA

4. bis 6. Oktober 2022

Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen Menschen. (Viktor Borge)  
\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Pranayama Nr. 6, Nr. 10, Agnisara - Dhauti und Uddijana - Banda / Kraft im Moment 3 x
4. Trikonasana (normal und überkreuzen) und Konasana / Nervenkraft  3 x
5. Pawanamukthasana (Berg) und Ardha - Wakrasana / Stabilität und Nervenkraft 3 x
6. Ustrasana (Kamel) und Supta - Wadschrasana / Elastizität  3 x
7. Pastchimntanasana aus Stambhasana, Gokarnasana und Shirahasta -Merudandasana / Schönheit erleben im «Gnzen»  3 x
8. Nervenkraft entwickeln über das Atmen und über Bewusstsein  3 x
9. Utkathasana / Stabilität und Kraft  3 x
10. Prasarita - Podottanasana / Gesundheit  3 x
11. Virabhadrasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. verkehrte Körperhaltung nach eigener Idee / Nervenzentren im Kopf 3 x
13. Meditation / Sukh - Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 23.8.22 – 09.2.23

(Herbstferien 10. - 23.10.22, Weihnachtsferien 23.12.22 – 07.01.23)

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)  
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder (Winterpasue)  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen