









ZÜRI-YOGA

4. bis 6. März 2025

Die grösste Ehre, die man einem Menschen antun kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat. (Matthias Claudius) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, nervenstärkende Atmung, Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Kraft |  | 3 x |
| 4. Prasrita – Podottanasana und Kurmasana / Gesundheit über Spannung / Entspannung | | 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze), Katuspadasana, Bhudschangasana und Sarpasana / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Natapadasana, Dschanusira – Merudandasana und Hridya – Chakrasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Sthala Basti und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Anatasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha – Wriksasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 25.2. bis 10.7.25 (Frühlingsferien 21.4. bis 4.5.)

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 10.00/17.30/18.45/20.00 SCHMELZBERGSTR.
MI 09.00 DOLDER
DO 09.00 KILCHBERG
DO 18.30 HORGEN

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

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