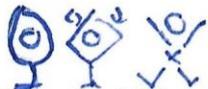


# ZÜRI-YOGA

5. bis 8. Juni 2023

Was gibt es grossartigeres für die Seele des Menschen, als zu spüren das sie Gefährten fürs Leben hat, die sie begleiten in stillen unbeschreiblichen Erinnerungen.  
George Elliot \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                            |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erlebe die Kraft «in Dir».                             |    | 3 x     |
| 4. Ardha – Chandrasana I, Ardha – Wakrasana und Uddijana – Banda / Elastiz.                |   | 3 x     |
| 5. Marjarasana (Katze) / Elastizität   |    | 3 x     |
| 6. Gokarnasana / Form und Schönheit erleben und kreieren                                   |  | 3 x     |
| 7. Shirahasta – Merudandasana, Pastchimotanasana und Wadschroli – Mudra / Widerstandskraft |   | 3 x     |
| 8. Supta - Wadschrasana und Gomukhasana (Kuhgesicht) / Elastizität                         |  | 3 x     |
| 9. Ha – Atmung und Padahastasana / Reinheit durch loslassen                                |  | 3 x     |
| 10. Trikonasana, Prasarita – Podottanasana, Trikonasana / Nervenkraft                      |  | 3 x     |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / sich auf den kosmischen Tanz des Lebens einlassen              |   | 3 x     |
| 12. Wrikschasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf  |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |    | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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