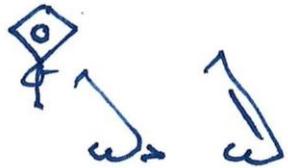


# ZÜRI-YOGA

5. bis 7. September 2023

Gedenke der Quelle, wenn du trinkst. (Chinesisches Sprichwort)

\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft.  3 x
3. Brahm - Atmung, Ardha - Wakrasana, Pranayama Nr. 3, nervenstärkende Übung und Ha - Atm./ Ich bin mir meiner Lebenskraft bewusst. 3 x
4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Licht und unendliche Wärme 3 x
5. Bhudschangasana aus knieender Position und Simhasana (Löwe) / Kraft 3 x
6. Sarpasana wird zu Dhanurasana, wird zu Dolasana / Elastizität und Kraft  3 x
7. Wibhakta - Dschanusirasana horizontal, vertikal und Halasana (Pflug) / Spiel mit dem Körper 3 x
8. Sukh - Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht  3 x
9. Ardha- und Garudanasana / Harmonie und Gleichgewicht  3 x
10. Kriya für Armmuskulatur  3 x
11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita Karani I und II / Vertrauen in sich  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 22.8.23 bis 8.2.24

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 (Winterpause)  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen