

ZÜRI-YOGA

5. bis 7. April 2022

Mach dir nicht die Mühe, besser zu sein als deine Zeitgenossen oder deine Vorfahren. Versuch nur besser zu sein als du selbst. (William Faulkner)

OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm – Atmung, Nervenstärkende Atmung und Pranayama Nr.6 / JETZT! | | 3x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht! | | 3 x |
| 5. Katuspadasana und Ardha – Dhanurasana / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 6. Sthala Basti, Gomukhasana und Ardha – Dschanusirasana I / Form und Schönheit über den Körper | | 3 x |
| 7. Ardha – Wakrasana, Beghasana und Dschanusira – Merudandasana / Gesundheit | | 3 x |
| 8. Yoga – Mudra / Verdauung | | 3 x |
| 9. Utkathasana und Uddijana – Banda / Stabilität und Reinheit | | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / der Spannung nachgeben, loslassen, atmen | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana und Natarajasana / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Wiparita – Krani I / Zeit zum überlegen | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22 (19. bis 28.4 Frühlingsferien)

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 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen