







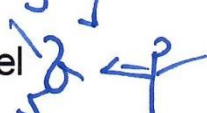



ZÜRI-YOGA

5. bis 8. Juli 2021

Die schönsten Momente im Leben sind die, die dir beim Nachdenken ein Lächeln schenken. (unbekannt) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandrasana II, Ardha - Wakrasana und Padahastasana / Aufwachen |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 gegenläufig und Ha - Atmung / Im Gleichgewicht |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 6. Wibhakta - Dschanusirasana und Ardha Dschanusirasana II / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Dhanurasana, Dolaasana und Hridya - Chakrasana / Kraft |  | 3 x |
| 8. Dschanusira - Merudandasana, Anatasana und Paripurra - Navasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Matsyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Virasana und Hastapadangustasana / Gleichgewicht im Doppel |  | 3 x |
| 12. Halasana in Variationen / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 20.4.21 – 15.7.21 13 Lektionen (24.8.21 – 10.2.22)