




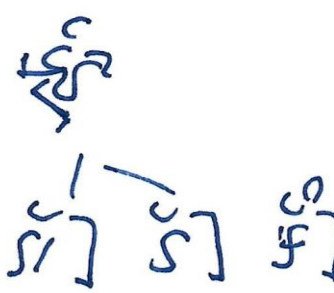




ZÜRI-YOGA

5. bis 7. März 2024

Beherrsche deinen Geist oder er wird dich beherrschen. (Buddha)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 3, Pranayama Nr. 10 und Nr. 5 / Kraft |  | 3 x |
| 4. Ardha - Chandrasana I, II, Konasana und Ha - Atmung / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Ardha - Sarvangasana, Natapadasana und Anatanasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Agnisara - Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) und Kapalabhati (Zwerchfellpranayama) / Kraft in der Atmung |  | 5 Min. |
| 7. Dschanusirasana , Maha - Mudra und Dschanusirasana II / Form und Schönheit | | 3 x |
| 8. Ardha - Matsyendrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Garudanasana (Kranich) / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24

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
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