








ZÜRI-YOGA

5. bis 7. Oktober 2021

Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.
Mahatma Gandhi
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana Nr. 1, Pranayama Nr. 3, Ha – Atmung und Ekapadahastana I / Lebe bewusst! | | 3 x |
| 4. Konasana und Ardha – Prasarita - Podottanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 5. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) und Wibhakta – Dschanusirasana vertikal / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Ardha – Wakrasana und Ardha – Dschanusirasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Agnisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) / Kraft in der Atmung |  | 3 x |
| 8. Ardha – Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 9. Garudanasana (Kranich) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Das Ganze | | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee | | 3 x |
| 12. Halasana (Drüsenystem) / Harmonie und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 23.8.21 – 10.2.22

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