

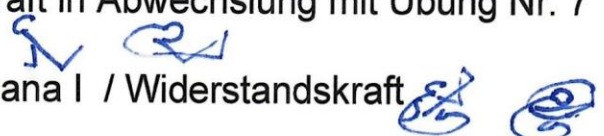
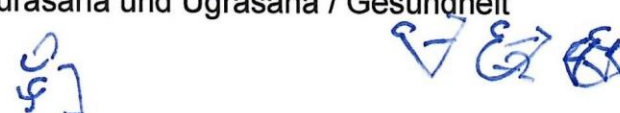





ZÜRI-YOGA

6. bis 8. September 2022

Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information. (Albert Einstein)

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Nr. 2 und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Bereit..für was? | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im «Zusammen» |  | 3 x |
| 5. Bhastrika (beschleunigte Yogi – Atmung) / Die Welle mit dem Bauch | | 3 x |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Kraft in Abwechslung mit Übung Nr. 7 | | 3 x |
| 7. Maha – Mudra und Ardha Dschanuisrasana I / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Paripurra – Navasana (Boot), Akarna – Dhanurasana und Ugrasana / Gesundheit | | 3 x |
| 9. Ardha – Chakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II / Held sein heisst stabil sein. |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wrikschasana (Rabe) / Stabilität im «sich getrauen» |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 23.8.22 – 09.2.23

(Herbstferien 10. -23.10.22, Weihnachtsferien 23.12.22 – 07.01.23)