
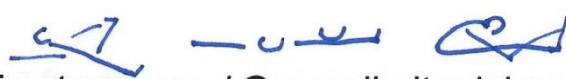
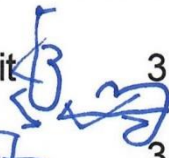







ZÜRI-YOGA

7. bis 10. Juni 2021

Balance ist nicht etwas, das man findet, sondern etwas, das man schafft.
(Jana Kingsford)
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / Kraft und Reinheit | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht | | 3 x |
| 5. Gokarnasana, Uddijana – Banda und Paschimotanasana / Gesundheit erleben |  | 3 x |
| 6. Dschanusirasana I und Ardha – Dschanusirasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Dhanurasana (Bogen) und Hridya – Chakrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) und Paripurra – Navasana (Boot) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II / Stolz des Helden |  | 3 x |
| 10. Trikonasana, Prasarita – Podottanasana, Trikonasana / Im Gleichgewicht der Spannung | | 3 x |
| 11. Hastapangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / 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

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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen