




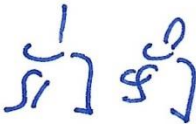





# ZÜRI-YOGA

7. bis 9. Dezember 2021

Die natürlichen Kräfte in uns sind die wahren Heiler von Krankheiten. (Hippokrates)  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |    | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 1, Brahm - Atmung (Kraft steigen und verteilen), Ardha - Chandrasana I und Ardha - Wakrasana / Elastizität |   | 3 x     |
| 4. Gomukhasana (Hände hinter dem Rücken zusammen) / Stabilität  |    | 3 x 3 x |
| 5. Katuspadasana in Variationen und Kutilangasana / Stabilität und Kraft  |   | 3 x     |
| 6. Wadschroli - Mudra und Paripurra - Navasana / Widerstandskraft   |   | 3 x     |
| 7. Ardha - Matsyendrasana / Nervenkraft   |    | 3 x     |
| 8. Parswatasana (Berg) / Beständigkeit  |   | 3 x     |
| 9. Trikonasana und Ardha - Chandrasana in Variationen   |  | 3 x     |
| 10. Ardha - Virasana / Gleichgewicht  |    | 3 x     |
| 11. Kaakasana (Rabe) Getrauen   |    | 3 x     |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe mit Kopf am Boden)   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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