









# ZÜRI-YOGA

7. bis 9. Juni 2022

Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich. (Hermann Hesse)  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht und Schatten  |    | 3x      |
| 4. Ardha – Chandrasasana I, Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / Gesundheit                                |   | 3 x     |
| 5. Wadschroli – Mudra und Anatanasana / Widerstandskraft  |   | 3 x     |
| 6. Marjarasana (Katze) / Elastizität  |   | 3 x     |
| 7. Ardha - Wakrasana / Nervenkraft  |    | 3 x     |
| 8. Wibhakta – Dschanusirasana horizontal und vertikal und Halasana / Form und Schönheit als Spiel erleben |   | 3 x     |
| 9. Utkathasana / Stabilität und Kraft   |   | 3 x     |
| 10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft   |   | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht  |  | 3 x     |
| 12. Sarwagasana / Nervenzentren im Kopf   |   | 3 x     |
| 13. Meditation / I (Nerven), A (Blut), O (Herz), OM (Geist)   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: 1.3. bis 14.7.22