











ZÜRI-YOGA

7. bis 9. März 2023

Jeder Augenblick ist so schön, wie man ihn sieht. Jeder Moment so einzigartig, wie man ihn empfindet. Und jeder Mensch so wichtig, wie man ihn im Herzen trägt.
(Autor unbekannt) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, nervenstärkende Atmung und Pranayama Nr. 10 / Kraft aus sich schöpfen | | 3 x |
| 4. Trikonasana (Dreiecksstellung) und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Die Welle / Lymphsystem |  | 2 x 3 x |
| 6. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 7. Shirahasta – Merudandasana, Ardha – Sarvangasana, Uddijana – Bandha und Ha – Atmung / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz mit angew. Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Garudanasana / Ausgeglichenheit |  | 3 x |
| 10. Utkathasana / Stabilität |  | 2 x 3 x |
| 11. Virbhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23