


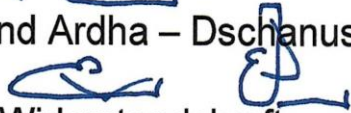








# ZÜRI-YOGA

7. bis 9. Mai 2024

Mach dir nicht die Mühe, besser zu sein als deine Zeitgenossen oder deine Vorfahren. Versuch nur besser zu sein als du selbst. (William Faulkner)“ \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft 3 x
3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandrasana II und Ha - Atmung / Kraft aus der Atmung.  3 x
4. Kriya für die Armmuskulatur und Pranayama Nr. 3 / Kraft erleben  3 x
5. Ardha - Sarvangasana (Arme über den Kopf), Beine in die Höhe, Natapadasana und Shirahasta - Merudandasana / Gesundheit  3 x
6. Pastchimefanasana und Ardha - Dschanusirasana I / Form und Schönheit 3 x 
7. Wadschroli - Mudra / Widerstandskraft  2 x 3 x
8. Die Welle / Lymphsystem  3 x
9. Ardha - Chandrasana I und Ardha - Wakrasana / Elastizität  3 x
10. Trikonasana / Prasarita - Podottanasana / Trikonasana / Nervenkraft 3 x
11. Virabhadrasana / Gleichgewicht   3 x
12. Wiparita - Karani I und II / Nervenzentren im Kopf  3 x
13. Meditation / ICH bin ICH 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kurs: 27.2. bis 11.7.24

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