









ZÜRI-YOGA

7. bis 9. September 2021

Du kannst keinen Ozean überqueren, indem du einfach nur aufs Wasser starrst.
Tagore *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandrasana und Ha - Atmung / Beweglichkeit und Reinheit durch Atmung 3 x
4. Pranayama Nr. 10 und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Kraft  3 x
5. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft  3 x
6. Wadschroli - Mudra und Pastchimtanasana / Widerstandskraft und Gesundheit 3 x
7. Ardha - Sarvangasana, Pavanamukhasana und Hridya - Chakrasana oder Natapadasana / Gesund nicht nur ein wenig.  3 x
8. Kriya für den Schultergürtel  3 x
9. Uddijana - Banda / Selbstbeherrschung  3 x
10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Stabilität 3 x
11. Ardha - Virabhadrasana / Gleichgewicht  3 x
12. Ardha - Wrikschasana (Rabe) / Getrauen!  3 x
13. Meditation / Ich bin ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 23.8.21 - 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
Website 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