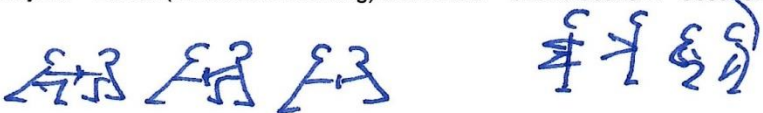








ZÜRI-YOGA

8. bis 10. Februar 2022

Schliesse Deine Augen und sieh. (James Joyce) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10 (öffnen des Herzchakras, Uddijana – Banda (Selbstbeherrschung) und Ardha – Chandrasana I / Gesundheit | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft |  | 5 Min. |
| 5. Paripurra – Navasana, Akarna – Dhanurasana und Natapadasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Dhanurasana und Dolasana / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Ardha – Bhudschangasana und Ekapadahastana I / Schritt um Schritt | | 3 x |
| 9. Utkathasana und Pranayama Nr. 8 / Kraft |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana und Natarajasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha – Wrikschasana (Rabe) / Stabilität durch Gleichgewicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: neuer Kurs: 1.3. bis 14.7.22

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