ZÜRI-YOGA

8. bis 11. Juli 2024

Glaube denen, die die Wahrheit suchen, und zweifle an denen, die sie gefunden haben. (André Gide) *OM*

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Pranayama Nr. 8, Ha – Atmung und Ardha – Pranayama Nr. 1 / Reinheit und Stabilität	3 x
4. Ardha – Bhudschangasana, Virabhadrasana II und I / Schritt um Schritt, stabil	3 x
5. Parsvottanasana, Padahastasana und Chandrasana II und Ha - Atmung	3 x
6. Dschanusirasana, Maha – Mudra u. Dschanusirasana II / Form und Schönheit	3 x
7. Dhanurasana (Bogen), Bhegasana und Dolasana / Kraft und Elastizität	3 x
8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft	3 x
9. Ardha – Wakrasana und Pranayama Nr. 3 / Kraft	3 x
10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft und Stabilität	3 x
11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht	3 x
12. Umkehrhaltung nach eigner Idee, nach eigenem Bedürfnis	3 x
13. Meditation / ICH bin ICH	5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung	10 Min.

Kurs: 27.2. bis 11.7.24 (**neuer Kurs 20.8.24 bis 6.2.25**)

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
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen