








ZÜRI-YOGA

8. bis 10. März 2022

Am Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der andere daran stirbt.
(Buddha) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Das Erlebnis | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 (in Variationen) und Nr. 2 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana aus kniender Position und Sarpasana / Nervenkraft | | 3 x 3 x |
| 6. Parswotanasana (Berg) / Stetiges Streben nach der Vollkommenheit |  | 3 x |
| 7. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Katikasana und Pastchimotanasana |  | 3 x |
| 9. Agnisara Dhauti (beschleunigte Bauchatmung) und Uddijana – Banda / Selbstbeherrschung-Selbstverantwortung | | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana in zwei Positionen / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 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