ZÜRI-YOGA

8. bis 9. September 2025

Wenn wir uns bemühen, besser zu werden, wird alles um uns herum ebenfalls besser. (Paulo Coelho)

OM

1. Vollständige Yogi - Atmung	7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft	3 x
3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich bin Ich, Ich bin, der ich im Moment bin!	3 x
4. Kapalabhati (Zwerchfellpranayama, Abgrenzung) und Pranayama Nr. 5 / Kraft	3 x
5. Nataschira – Wadschrasana, Yoga – Mudra und Simhasana / Selbstbeherrschung	3 x
6. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft	3 x
7. Dolasana und Dhanurasana / Elastizität und Kraft	3 x
8. Hridya - Chakrasana, Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Selbstbeherschung	3 x
9. Prasarita - Podottanasana / Form und Schönheit	3 x
10. Trikonasana in Variationen / Schönheit zum Ausdruck bringen	3 x
11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht	3 x
12. Halasana (Pflug) / Harmonie und Gleichgewicht im Drüsensystem	3 x
13. Meditation: Einleitung mit Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Ich bin Ich	5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung	10 Min.

Kursdatum: 19.8.25 bis 3.2.26

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Dienstag Schmelzbergstr. 50 Zürich
10:00
17:30
18.45