

ZÜRI-YOGA

9. bis 11. April 2024

Leben ist die Summe all unserer Entscheidungen (Albert Camus)

OM

- | | |
|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Surya – Namskar (Sonnengruss) / ICH bin ICH und bringe mich auch so zum Ausdruck | 3 x |
| 4. Ardha – Bhudschangasana und Konasana / Nervenkraft und Elastizität | 3 x |
| 5. Katuspadasana in Variationen (Planking) / Kraft | 3 x |
| 6. Ardha – Wakrasana, Ardha – Chandrasana und Wibhakta Dschanusirasana horizontal | 3 x |
| 7. Wibhakta – Dschanusirasana vertikal und Akarna Dhanurasana / Widerstandskraft | 3 x |
| 8. Ardha – Sarwargasana, Anatanasana und Natapadasana / Gesundheit | 3 x |
| 9. Uddijana – Banda und Utkathasana / Selbstbeherrschung und Stabilität | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Ruhe im Drüsensystem | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kurs: 27.2. bis 12.7.24 (Frühlingsferien 22.4. bis 5.5.24)

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