
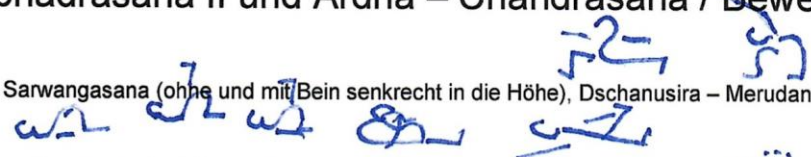





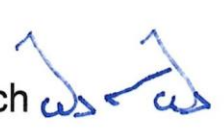


# ZÜRI-YOGA

9. bis 11. Mai 2023

Sinn muss gefunden werden, kann nicht erzeugt werden. (Viktor Frankel)  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / ICH bin das Licht meins Lebens!   |    | 3 x     |
| 4. Brahm – Atmung, Ardha – Chandrasana Nr. I und Ha – Atmung / Stabil?  |   | 3 x     |
| 5. Virabhadrasana II und Ardha – Chandrasana / Beweglichkeit aus Stabilität   |   | 3 x     |
| 6. Ardha – Sarvangasana (ohne und mit Bein senkrecht in die Höhe), Dschanusira – Merudandasna u. Gokarnasana / Die Kunst des Lebens |   | 3 x     |
| 7. Natapadasana in Variationen / Widerstandskraft   |   | 3 x     |
| 8. Wakrasana / Nervenkraft  |    | 3 x     |
| 9. Kaakasana (Rabe) / Ich fliege?   |    | 3 x     |
| 10. Garudanasana und Kurmasana / Ausgeglichenheit   |  | 3 x     |
| 11. Janu Shirahastasana / Gleichgewicht   |    | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani und Hastapadangustasana / Die Welt dreht sich   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)  
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder (Winterpasue)  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen