










ZÜRI-YOGA

9. bis 11. November 2021

Als Kinder haben wir gedacht, das wir als Erwachsene nicht länger verletzlich sein würden, aber zum Erwachsenwerden gehört es, Verletzlichkeit zu akzeptieren. Zu Leben bedeutet verletzlich zu sein. (Madeleine Lange) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Chance zum Neuanfang | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Kraft, Ausdauer, Elastizität |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 3, Ardha – Wakrasana und Kopf kreisen / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Stambhasana und Pastchimotanasana / Widerstandskraft für die Gesundheit | | 3 x |
| 7. Dschanusirasana II und I / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Bhegasana und Dhanurasana / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Trikonasana und Prasarita – Podottanasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Bewusstsein |  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana mit angewinkelttem Bein / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: Kurs 24.8.21 – 10.2.22

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