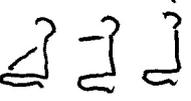


Mal eine Frage  
Woraus besteht - die Form - einer Welle,  
zum Beispiel einer Meereswelle?

- |                                                                                           |                                                                                      |                                                                                       |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                              |     |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehhlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |                                                                                      |    | 2 x    |
| 3. Prāṇāyāma Nr. 4 (Kraft)                                                                |     |                                                                                       | 3 x    |
| 4. <i>bhūnāmāsana</i><br>Haltung zur Erde (Elastizität)                                   |                                                                                      |    | 3 x    |
| 5. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft)                         |     |                                                                                       | 3 x    |
| 6. <i>utkaṭāsana</i><br>schwierige Haltung (Widerstandskraft)                             |                                                                                      |    | 3 x    |
| 7. <i>vṛkṣāsana</i><br>Baum-Haltung (Stabilität)                                          |     |                                                                                       | 3 x    |
| 8. <i>pāścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, sitzend (Form und Schönheit) |                                                                                      |   | 3 x    |
| 9. <i>supta vajrāsana</i><br>schlafende Diamant-Haltung (Bewusstsein)                     |  |                                                                                       | 3 x    |
| 10. <i>dhanurāsana</i><br>Bogen-Haltung (Gesundheit)                                      |                                                                                      |  | 3 x    |
| 11. <i>viparīta karani</i><br>umgekehrte Haltung (Ruhe)                                   |   |                                                                                       | 2 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)              |                                                                                      |                                                                                       | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 15.7., 9.9., 7.10., 4.11., 16.12.2017  
Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

**Yoga-Schule Stuttgart\* / Yoga-Therapie**

\*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.

26 Woche 2017

70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de

www.yoga-direkt.de