












Yoga-Therapie ist stimmhaft und schlicht
oder gar nicht
Zum Beispiel: "Aufstehen"

- | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x |
| 3. | <i>ujjay prāṇāyāma</i>
stimmhaft Atmen (Reinheit) | |  | 3 M |
| 4. | <i>baddhakoṅāsana</i>
gebundene Winkel-Haltung (Elastizität) |  | | 3 x |
| 5. | <i>trikoṅāsana</i>
Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 6. | Kopf- und Wirbelsäulen-Übungen (Bewusstsein) |  | | 3 M |
| 7. | <i>dhanurāsana</i>
Bogen-Haltung (Kraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>maṇḍūkāsana</i>
Frosch-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 9. | <i>tādāsana</i>
Berg-Haltung (Stabilität) | |  | 3 x |
| 10. | <i>yoga-mudra</i>
Yoga-Geste (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 11. | <i>halāsana</i>
Pflug-Haltung (Ruhe) | |  | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga: Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: 28.7., 22.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018
Ferien der Yogaschule: vom 9. August bis zum 16. September
Wiederbeginn am Montag, 12. September

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

30. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de