



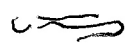






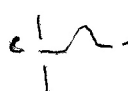



Kumbhaka, die Pause nach der Ein- und Ausatmung, der Stillstand des Atems, verknüpft den planbaren mit dem eigentlichen, schöpferischen, nicht-planbaren Teil der Übung - des Lebens - zu einer Einheit.

- | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | |  | 2 x |
| 3. | Prāṇāyāma I A O OM (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 x |
| 4. | <i>matsyāsana</i> und <i>paścimottānāsana</i>
Fisch-Haltung und Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) | |  | 3 x |
| 5. | <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Bewusstsein) |  |  | 3 x |
| 6. | <i>vajroli mudrā</i>
abgewandelte Diamant-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 7. | <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 8. | <i>tribandhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 9. | <i>utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana</i>
aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) | |  | 3 x |
| 10. | <i>varāsana</i>
eine ausgezeichnete Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 11. | <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. | <i>dhyaṇa</i> und <i>śavāsana</i>
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.

25. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de