





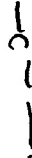

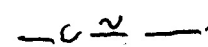





Der indische Premierminister Narendra Modi vor der UNO-Generalversammlung am 27. September 2014:
 „Yoga is an invaluable gift of India’s ancient tradition ...
 ... It is not about exercise but to discover the sense of oneness within yourself, the world and the nature.“

- | | | | | |
|-----|---|--|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jalandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x |
| 3. | <i>sukh pūrvak</i> 4 - 8 - 6
Atemansage (Gleichgewicht und Harmonie) |  | | 3 M |
| 4. | <i>bhujāṅgāsana</i>
Schlangen-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. | <i>gomukhāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Maul (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. | <i>yoga mudra</i>
Yoga-Geste. Variation (Elastizität) |  | | 3 x |
| 7. | <i>tādāsana</i>
Berg-Haltung, stehend (Stabilität) | |  | 3 x |
| 8. | Kopf- und Wirbelsäulenübungen (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 9. | <i>udḍiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluß (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 10. | <i>vakrāsana</i>
gekrümmte Haltung (Form und Schönheit) |  |  | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | | | 2 x |
| 12. | <i>dhyāna</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.

27. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de