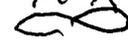
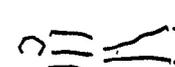
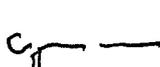


Alle Erscheinungen, Funktionen haben- via Existenz - einen yogischen, metaphysischen Aspekt. Yoga, Heilung, Studium jeglicher Art bedeutet (auch), ihn zu erkennen. Erkenntnis besteht (metaphysisch) aus Erkennen/Nichterkennen.

- | | | | |
|--|--|---|--------|
| 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>sukh pūrvak</i> 4-8-6
Atemansage (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. <i>pāda haṣṭāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Stabilität) |  | | 3 x |
| 5. <i>ardha śalabhāsana</i>
halbe Heuschrecken-Haltung (Reinheit / Nieren) | |  | 3 x |
| 6. <i>baddha koṇāsana</i>
gebundene Winkel-Haltung (Forem und Schönheit) | |  | 3 x |
| 7. Bauch- und Beinmuskelübungen (Kraft) |  |  | 3 x |
| 8. <i>paścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Elastizität) | |  | 3 x |
| 9. <i>matsyendrāsana</i>
Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft) |  |  | 3 x |
| 10. <i>uḍḍiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 11. <i>sīrṣāsana</i>
Kopfstand oder Vorübung (Ruhe) |  |  | 2 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga an diesem Wochenende und am 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.

28. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de