

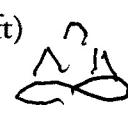
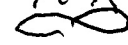
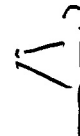


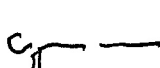








Alle Erscheinungen, Funktionen haben- via Existenz - einen yogischen, metaphysischen Aspekt. Yoga, Heilung, Studium jeglicher Art bedeutet (auch), ihn zu erkennen. Erkenntnis besteht (metaphysisch) aus Erkennen/Nichterkennen.

- |     |   |  |   |        |
|-----|---|--|---|--------|
| 1.  | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                             |     |    | 7 x    |
| 2.  | <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |  |    | 2 x    |
| 3.  | <i>sukh pūrvak</i> 4-8-6<br>Atemansage (Gleichgewicht und Harmonie)                   |  |    | 3 M    |
| 4.  | <i>pāda haṣṭāsana</i><br>Haltung der Hände am Fuß (Stabilität)                        |     |   | 3 x    |
| 5.  | <i>ardha śalabhāsana</i><br>halbe Heuschrecken-Haltung (Reinheit / Nieren)            |  |    | 3 x    |
| 6.  | <i>baddha koṇāsana</i><br>gebundene Winkel-Haltung (Forem und Schönheit)              |  |    | 3 x    |
| 7.  | Bauch- und Beinmuskelübungen (Kraft)  |  |  | 3 x    |
| 8.  | <i>paścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Elastizität)       |  |  | 3 x    |
| 9.  | <i>matsyendrāsana</i><br>Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft)                  |  |   | 3 x    |
| 10. | <i>uḍḍiyāna bandha</i><br>hochgezogener Bauchverschluss (Gesundheit)                  |  |  | 3 x    |
| 11. | <i>sīrṣāsana</i><br>Kopfstand oder Vorübung (Ruhe)                                    |   |    | 2 x    |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>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