












So von einem zum anderen weitergegeben,
 kannten ihn auch die königlichen Weisen,
 bis der Yoga im Laufe langer Zeit,
 o Arjuna, der Welt verloren ging.

Bhagavad - gītā IV,2

- | | | | |
|---|--|---|--------|
| 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 Nr. 1 (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 M |
| 4. <i>kaṭikāsana</i>
Hüfthaltung, Variation (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. <i>maṇḍūkāsana</i>
Frosch-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. <i>maha mudrā</i>
große Geste (Elastizität) |  | | 3 x |
| 7. <i>navāsana</i>
Haltung wie ein Boot (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 8. <i>vīrabhadrāsana</i>
Haltung des Helden (Stabilität) |  | | 3 x |
| 9. <i>yoga mudrā</i>
Yoga Geste (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 10. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) |  | | 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 am 9.9., 7.10., 4.11., 16.12.2017
 Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Ferien der Yogaschule: Vom 3. August bis zum 27. August 2017,
 Wiederbeginn des Unterrichts am Montag, den 28. August.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

29. Woche 2017

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