




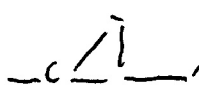





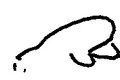


Antwort
 Die Yoga-Therapie Nr. 1
 sei dein erster Schritt im Yoga:
 "Sprich (eine Oktave) tiefer."
 Mit dir und mit anderen.
 Immer mal wieder.

- | | | | |
|--|---|---|--------|
| 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. Prāṇāyāma "Ha" - Atmung, liegend (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 M |
| 4. <i>ekapādahastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Kraft) |  |  | 3 x |
| 5. <i>gokarṇāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Ohr (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Elastizität) |  | | 3 x |
| 7. <i>natarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) | |  | 3 x |
| 8. <i>stambhāsana</i>
Säulen-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 9. <i>lauliki yoga</i>
Bauchquirlen (Gesundheit) | |  | 3 M |
| 10. <i>bhujāṅgandrāsana</i>
Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 11. <i>halāsana</i>
Pflug-Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

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

Svarūpa-Yoga 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.

30. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de