




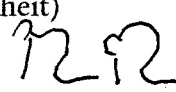




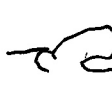



Je mehr du imstande bist, alle Kräfte einzuziehen und aller Dinge und ihrer Bilder, die du je in dich aufgenommen, zu vergessen, je mehr du also der Kreatur vergisst, um so näher bist du dem Göttlichen und um so empfänglicher.

Möchtest du doch aller Dinge auf einmal unwissend werden, ja möchtest du geraten in ein Unwissen deines eigenen Wesens!

Meister Eckehart

- |     |   |   |   |        |
|-----|---|---|---|--------|
| 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><br>Wechselatmung mit <i>visarga</i> (Gleichgewicht und Harmonie)   |   |   | 3 M    |
| 4.  | <i>cakrāsana</i><br>Kreis/Rad-Haltung (Kraft)   |    |   | 3 x    |
| 5.  | <i>dolāsana</i><br>Hängematten-Haltung (Bewusstsein)                                  |   |    | 3 x    |
| 6.  | Kreuzstärkende Übungen (Form und Schönheit)   |   |   | 3 x    |
| 7.  | <i>ardha matsyendrāsana</i><br>halbe Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft)      |   |   | 3 x    |
| 8.  | <i>ardha candrāsana</i><br>Halbmond-Haltung (Elastizität)                             |  |   | 3 x    |
| 9.  | <i>ardha bhūnāmāsana</i><br>halbe Haltung zur Erde (Widerstandskraft)                 |   |  | 3 x    |
| 10. | <i>yoga mudrā</i><br>Yoga-Geste, Variation (Gesundheit)                               |  |   | 3 x    |
| 11. | <i>viparita karaṇi</i><br>Umkehr-Haltung (Ruhe)                                       |   |   | 2 x    |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>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.

31. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de