


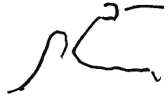


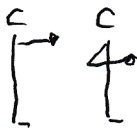






Die Übungen im etablierten Yoga haben die Aufgabe den bestehenden Yoga zu erkennen, zu befreien, zu erlösen.

Ihr wichtigstes Element - in Verbindung mit dem unverzichtbaren *aṣṭāṅgayoga* - ist das Wort: der Klang des selbst gesprochenen Wortes, seine Übung.

- | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|
| 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. | <i>śitalī</i>
kühlende/wärmende Atmung (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 M |
| 4. | <i>ardha bhujāṅgāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Stabilität) | |  | 3 x |
| 5. | <i>bhūnamāsana</i>
Haltung zur Erde (Elastizität) |  | | 3 x |
| 6. | <i>dhanurāsana</i>
Bogen-Haltung (Kraft) | |  | 3 x |
| 7. | Nervenstärkende Übung (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 8. | <i>ardha navāsana</i>
halbe Haltung wie ein Boot (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 9. | <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 10. | <i>utthita hasta pādāṅguṣṭāsana</i>
aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) | |  | 3 x |
| 11. | <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung, Variation (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.

35. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de