

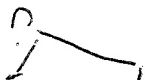


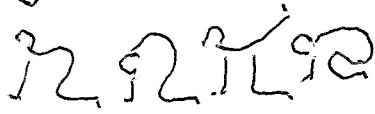
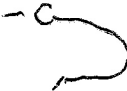


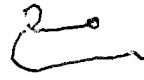



Probleme lassen sich nicht mit den
Denkweisen lösen,
die zu ihnen geführt haben
Albert Einstein

- | | | | |
|--|--|---|--------|
| 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 Nr, 4 (Gleichgewicht und Harmonie) |  | | 3 x |
| 4. <i>ekapādahastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 5. <i>januśīrṣāsana</i>
Haltung des Kopfes am Knie (Elastizität) |  | | 3 x |
| 6. Kreuzstärkende Übungen (Kraft) |  | | 3 x |
| 7. <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>naṭarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) |  | | 3 x |
| 9. <i>parvatāsana</i>
Berg-Haltung (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 10. <i>sarpāsana</i>
Schlangen- Haltung (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 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.

37. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de