



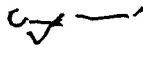
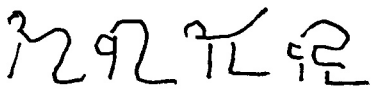




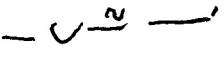



Der Begegnung mit dem Yoga kannst du nicht entgehen. Yoga ist Substanz, Vorgang und Name zugleich.

- | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|
| 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>agnisāra dhauti</i>
einatmen langsam, betont sanft, ausatmen schnell mit Druck | | | 12 x |
| 4. | <i>koṇāsana</i>
Winkel-Haltung (Nervenkraft) |  |  | 3 x |
| 5. | Kreuzstärkende Übungen (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. | <i>mahā mudrā</i>
große Geste (Elastizität) |  | | 3 x |
| 7. | <i>makarāsana</i>
Haltung des Steinbocks (Kraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>parvatāsana</i>
Berg-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 9. | <i>maṇḍūkāsana</i>
Frosch-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 10. | <i>uddiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 11. | <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung, Variation (Ruhe) | |  | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: an diesem Samstag und am 6.10., 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

38. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de