Im (Ur)-Klang von OM liegt das gesamte (noch nicht fällige) Wissen der etablierten Wissenschaften - bereit sich zu formulieren.
„Wie“, ist der eigentliche Yoga. Auf jeden Fall nicht mit dem Rüstzeug des bestehenden Wissens.

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
   Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) — 7 x

2. *jālandhara bandha*
   Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) — 2 x

3. *sūrya bhedana*
   Sonnenkraftentwicklung (Kraft) — 3 M

4. *ardha candrāsana*
   Halbmond-Haltungen (Elastizität) — 3 x

5. *mahā mudrā*
   große Geste (Widerstandskraft) — 3 x

6. *trikoṇāsana*
   Dreieck-Haltung Variation (Bewusstsein) — 3 x

7. *uṣṭrāsana*
   Kamel-Haltung (Reinheit/Nieren) — 3 x

8. *tūladaṇḍāsana*
   Stock-Haltung in der Balance (Stabilität) — 3 x

9. *vajroli mudrā*
   abgewandelte Diamant-Haltung (Selbstbeherrschung) — 3 x

10. *varāsana*
    eine ausgezeichnete Haltung (Nervenkraft) — 3 x

11. *viparīta karaṇi*
    umgekehrte Haltung Variation (Ruhe) — 2 x

12. d*hyāna* und *śavāsana*
    Meditation und Toten-Haltung (RUHE) — je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga am 4.11. und 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.
41. Woche 2017
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de