




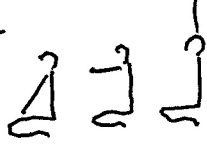
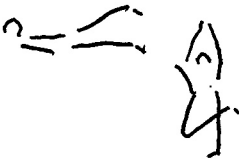






Wer sagt denn, dass sinnvolle Fragen nur  
sinnvoll beantwortet werden dürfen. YSI,2

- |   |  |   |        |
|---|--|---|--------|
| 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. Brustkorbklopfen: beim Einatmen mit den Fingerspitzen klopfen /<br>Atem anhalten / mit den Handflächen klopfen |  |    | 3 x    |
| 4. <i>paścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, liegend (Elastizität)                                |  |    | 3 x    |
| 5. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft)   |    |   | 3 x    |
| 6. <i>utkatāsana</i><br>schwierige Haltung (Kraft)  |  |    | 3 x    |
| 7. <i>ardha śalabhāsana</i><br>halbe Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren)                                       |  |   | 3 x    |
| 8. <i>vrkṣāsana</i><br>Baum-Haltung (Stabilität)  |  |   | 3 x    |
| 9. <i>kaṭikāsana</i><br>Hüft-Haltung, Variation (Kraft)   |  |   | 3 x    |
| 10. <i>parvatāsana</i><br>Berg-Haltung (Stabilität)   |  |  | 3 x    |
| 11. <i>halāsana</i><br>Pflug-Haltung (Ruhe)   |  |   | 3 x    |
| 12. <i>dhyaṇa</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)                                      |  |   | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 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.

42. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de