






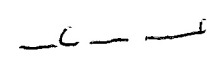




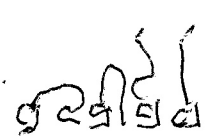


Das Gleichgewicht der Yoga-Therapie

Der Patient sollte fragen: Ok, Sie heilen mich, Danke.
Und was lassen oder geben Sie mir "als mein Problem"?
Bitte - beim Namen genannt.

- | | | | | |
|-----|--|--|---|--------|
| 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>siṃhāsana</i>
Löwen-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 4. | <i>natārājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) | |  | 3 x |
| 5. | <i>vakrāsana</i>
gekrümmte Haltung (Widerstandskraft) |  |  | 3 x |
| 6. | <i>yaśtikāsana</i>
Stock-Haltung, liegend (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 7. | <i>uḍḍiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung) | |  | 3 x |
| 8. | <i>pāścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 9. | <i>dolāsana</i>
Hängematten-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 10. | <i>ekapādabastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 11. | <i>śīrṣāsana</i>
Kopfstand oder Vorübung (RUHE) | |  | 2 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
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.

43. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de