






Krank?

Fangen Sie/wir neu an.

Mit Yoga,
mit dem Klang
Ihrer Stimme.

- | | | | |
|--|---|---|--------|
| 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. <i>prāṇāyāma</i>
Eisblumenübung (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. <i>vīrabhadraṣana</i>
Helden-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. <i>ardha bhūnāmāsana</i>
halbe Haltung zur Erde (Elastizität) | |  | 3 x |
| 6. <i>gomukhāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 7. <i>paścimottanāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 9. <i>tribandhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 10. <i>ardha śalabāsana</i>
halbe Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren) |  | | 3 x |
| 11. <i>viprarīta karaṇi</i>
umgekehrte 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.

38. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de