Das Menschlichste, was wir haben, ist doch die Sprache, und wir haben sie, um zu sprechen.

Theodor Fontane

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

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

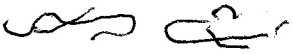
3. prāṇāyāma
   Prāṇāyāma "Ha"- Atmung, stehend (Reinheit) — 3 x

4. *bhujaṅgendrāsana*
   Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein) — 3 x

5. *kaṭikāsana*
   Hüft-Haltung (Kraft) — 3 x

6. Kopf- und Wirbelsäulenübungen (Bewusstsein) — 3 x

7. *matsyāsana* und *paścimottānāsana*
   Fisch-Haltung und Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) — 3 x



8. *makarāsana*
   Haltung des Steinbocks (Widerstandskraft) — 3 x

9. *matsyendrāsana*
   Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft) — 3 x

10. *vṛkṣāsana*
    Baum-Haltung (Stabilität) — 3 x

11. *ardha sarvāṅgāsana*
    halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) — 2 x

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

OM

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