I A O OM
ist Heilung
Heilen ist ansteckend
intern und extern

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

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

3. *prāṇāyāma*
   Prāṇāyāma Nr. 6 (Gleichgewicht und Harmonie) — 3 x

4. *ardha matsyendrāsana*
   halbe Haltung des Königs der Fische (Kraft) — 3 c

5. *paścimottānāsana*
   Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) — 3 x

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

7. *vakrāsana*
   gekrümmte Haltung (Widerstandskraft) — 3 x

8. *dolāsana*
   Hängematten-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

9. *bhunāmāsana*
   Haltung zur Erde (Form und Schönheit) — 3 x

10. *stambhāsana*
    Säulen-Haltung (Kraft) — 3 x

11. *viparīta karaṇi*
    umgekehrte Haltung (Ruhe) — 3 x

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

OM

Svarūpa Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine: An diesem Wochenende (17.3.), 7.4., 12.5., 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
11. Woche 2018
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de