

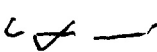












Im Yoga
geht es nicht darum
etwas zu ändern -
sondern es anders zu benennen.

- | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|-----|
| 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>agnisāra dhautī</i>
Reinigung des Verdauungsfeuers (Bewusstsein) |  | | 2 x 12 x | |
| 4. | <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x | |
| 5. | <i>vajroli mudrā</i>
abgewandelte Diamant-Haltung (Kraft) |  | | 3 x | |
| 6. | <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x | |
| 7. | <i>pāda hastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Stabilität) |  | | 3 x | |
| 8. | <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x | |
| 9. | <i>utkaṭāsana</i>
schwierige Haltung (Form und Schönheit) |  |  |  | 3 x |
| 10. | <i>cakrāsana</i>
Kreis/Rad-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x | |
| 11. | <i>śīrṣāsana</i>
Kopfstand (Ruhe) |  | | 3 x | |
| 12. | <i>dhyaṇa</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M | |

OM

Svarūpa-Yoga: Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine: 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.

12. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de