

Der Yoga wird durch den Yoga erkannt.
 Der Yoga geht aus dem Yoga hervor.
 Wer sich nicht verwirren lässt,
 erfreut sich durch Yoga
 lange am Yoga.

- | | | | | |
|-----|---|---|---|---------|
| 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>pavanamuktāsana</i>
Windbefreiende Übung (Gesundheit) |  | | 2 x 5 x |
| 4. | <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste Variation (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 5. | <i>naṭarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) |  | | 3 x |
| 6. | <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Kraft) |  | | 3 x |
| 7. | <i>tribadhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 8. | <i>bhujāṅgandrāsana</i>
Haltung des Königs der Schlangen (Elastizität) |  | | 3 x |
| 9. | <i>maṇḍūkāsana</i>
Frosch-Haltung (Widerstandskraft) |  | | 3 x |
| 10. | <i>paścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) |  | | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</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.

13. Woche 2018

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