

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><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  | 7 x     |
| 2. <i>jālandhara</i><br>Kehlvers                             |  | 2 x     |
| 3. <i>pavanamuktasana</i><br>Windbefreiung                   |  | 2 x 5 x |
| 4. <i>yoga mudra</i><br>Yoga-Geheiß                          |  | 3 x     |
| 5. <i>naṭarājāsana</i><br>Haltung                            |  | 3 x     |
| 6. <i>natapāda</i><br>Haltung                                | Rudolf Fuchs<br>ältester aktiver Yogalehrer und -therapeut<br>Deutschlands   | 3 x     |
| 7. <i>tribadhā</i><br>Haltung                                | Gründungs- und Ehrenmitglied des<br>Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer E.V..<br>seit 28. Juni 1997<br>Motto: <i>viveka</i> | 3 x     |
| 8. <i>bhujāṅga</i><br>Haltung                                | Ehrenmitglied der<br>Union Deutscher Heilpraktiker<br>seit 20. März 2018<br>Motto: <i>āśram</i> -Therapie                    | 3 x     |
| 9. <i>maṇḍūkāsana</i><br>Frosch-Haltung                      |  | 3 x     |
| 10. <i>paścimotā</i><br>Haltung                              | Doctor of Psychology (Ps.D.)<br>The College of Divine Metaphysics,<br>Indiana (USA)<br>seit 12. Juni 1967<br>Moto: Oneness   | 3 x     |
| 11. <i>ardha śar</i><br>halbe A                              |  | 3 x     |
| 12. <i>dhyāna</i><br>Meditation                              |  | je 5 M  |

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](mailto:viveka@t-online.de)  
[www.yoga-direkt.de](http://www.yoga-direkt.de)