OM Volle Fülle im Einen - volle Fülle im Vielen
Aus der Fülle des Einen strömt die Fülle des Vielen.
Von der Fülle wurde die Fülle genommen -
und doch bleibt die Fülle erfüllt.
OM Frieden! Frieden! Frieden

Anrufung *Īśāvāsya Upaniṣad*

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. 4 (Kraft) 3 x

4. *ardha bhūnāmāsana*
   halbe Haltung zur Erde (Bewusstsein) 3 x

5. *kāṭīkāsana*
   Hüft-Haltung (Widerstandskraft) 3 x

6. Kopf- und Wirbelsäulenübungen (Gleichgewicht und Harmonie) 3 x

7. *ekapādahastāsana*
   Haltung der Hände am Fuß (Elastizität) 3 x

8. *varāsana*
   eine ausgezeichnete Haltung (Nervenkraft) 3 x

9. *tūladaṇdāsana*
   Stock-Haltung im Stehen (Stabilität) 3 x

10. *uḍḍiyāna bandha*
    hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung) 3 x

11. *halāsana*
    Pflug-Haltung (Ruhe) 2 x

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

OM

Svarūpa-Yoga: Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine: 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.
16. Woche 2018
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de www.yoga-ist.de