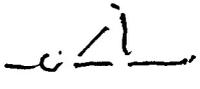


Das größte Hindernis im Yoga sind mitgebrachte Erwartungshaltungen.
Nicht im Sinne von „zu schwer“, „zu schlicht“, sondern schlechthin.
Der (therapeutische) Yoga geht andere Wege.

- | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x |
| 3. | Brustkorbklopfen: beim Einatmen mit den Fingerspitzen klopfen /
Atem anhalten / mit den Handflächen klopfen | |  | 3 x |
| 4. | <i>gokarnāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Ohr (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. | <i>koṇāsana</i>
Winkel-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 6. | <i>baddhaḥakoṇāsana</i>
gebundene Winkel-Haltung (Stabilität) |  | | 3 x |
| 7. | <i>matsyendrāsana</i>
Haltung des Königs der Fische (Elastizität) | |  | 3 x |
| 8. | <i>vṛkṣāsana</i>
Baum-Haltung (Widerstandskraft) |  | | 3 x |
| 9. | <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 10. | <i>lauliki yoga</i>
Bauchquirlen (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 11. | <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

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