


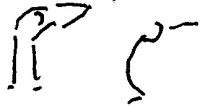











Ich habe nie jemanden geheilt.
Die Kraft, die Sie mir zuschreiben,
müssen Sie bei sich selbst suchen.
Emile Coué

- | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----|
| 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. | <i>śītalī prāṇāyāma</i>
kühlende / wärmende Atmung (Bewusstsein) | | | 7 x | |
| 4. | <i>ardha candrāsana</i>
Halbmond-Haltung (Elastizität) |  | | 3 x | |
| 5. | <i>dhanurāsana</i>
Bogen-Haltung (Kraft) |  | | 3 x | |
| 6. | <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x | |
| 7. | <i>utthita hasta pādāṅguṣṭāsana</i>
aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) | |  | 3 x | |
| 8. | <i>navāsana</i>
Haltung wie ein Boot (Bewusstsein) |  | | 3 x | |
| 9. | <i>śalabhāsana</i>
Heuschrecken-Haltung | |  | 3 x | |
| 10. | <i>vīrāsana</i>
Helden-Haltung (Nervenkraft) |  |  |  | 3 x |
| 11. | <i>viparīta karaṇī</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) | |  | 2 x | |
| 4. | <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.

19. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de