




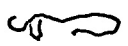

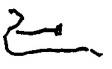


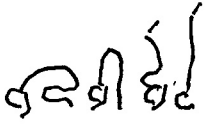


OM pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṃ
pūrṇāt pūrṇam udacyate/
pūrṇasya pūrṇam ādāya
pūrṇam evāvaśiṣyate//

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 santih/ santih/ santih//

OM Frieden! Frieden! Frieden!

- | | | | |
|---|--|---|--------|
| 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>prāṇāyāma</i> I A O OM | |  | 3 x |
| 4. <i>jānuśīrāsana</i>
Haltung des Kopfes am Knie (Elastizität) |  | | 3 x |
| 5. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 6. <i>śūpta vajrāsana</i>
schlafende Diamant-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 7. <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 8. <i>sarpāsana</i>
Schlangen-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 9. <i>tūladandāsana</i>
Stock-Haltung in der Balance (Stabilität) | |  | 3 x |
| 10. <i>bhūnāmāsana</i>
Haltung zur Erde (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 11. <i>śīrṣāsana</i>
Kopfstand oder Vorübung (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: 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

20. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de