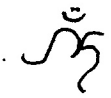




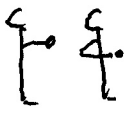

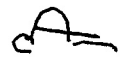






Nirodha-Yoga

Das muss ich mir noch einmal überlegen

vs

Dazu wird mir noch etwas einfallen

- | | | | | |
|-----|---|--|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x |
| 3. | <i>sukh pūrvak</i> Vorübung
Wechselatmung (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. | <i>ardha bhujāṅgāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Elastizität) |  | | 3 x |
| 5. | <i>ardha bhūnāmāsana</i>
halbe Haltung zur Erde (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. | Nervenstärkende Übung (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 7. | <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Kraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 9. | <i>udḍiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung) | |  | 3 x |
| 10. | <i>vakrāsana</i>
gekrümmte Haltung (Form und Schönheit) |  |  | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | |  | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 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.

21. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de