










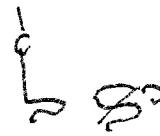



## SO / HAM

Solange wir den einen gemeinsamen Nenner aller Erscheinungen nicht gefunden haben, bleiben wir auf dem Irrweg, ihn zu suchen. - Oder aber, wir erkennen den Unterschied zwischen Sein und Haben.

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                          |    |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |   |    | 2 x    |
| 3. Prāṇāyāma Nr. 6 (Gleichgewicht und Harmonie)                                       |   |   | 3 x    |
| 4. <i>katikāsana</i><br>Hüft-Haltung (Kraft)  |    |     | 3 x    |
| 5. <i>makarāsana</i><br>Haltung des Steinbocks (Widerstandskraft)                     |   |    | 3 x    |
| 6. <i>maṇḍūkāsana</i><br>Frosch-Haltung (Nervenkraft)                                 |   |      | 3 x    |
| 7. <i>vajroli mudrā</i><br>abgewandelte Diamant-Haltung (Bewusstsein)                 |   |   | 3 x    |
| 8. <i>vakrāsana</i><br>gekrümmte Haltung (Form und Schönheit)                         |   |   | 3 x    |
| 9. <i>uddiyāna bandha</i><br>hochgezogener Bauchverschluss (Gesundheit)               |   |  | 3 x    |
| 10. <i>vīrāsana</i><br>Helden-Haltung (Stabilität)                                    |  |   | 3 x    |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i><br>umgekehrte Haltung (Ruhe)                               |   |  | 2 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)          |   |   | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 10.6., 15.7., 9.9., 7.10., 4.11., 16.12.2017  
Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

### Yoga-Schule Stuttgart\* / Yoga-Therapie

\*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.

22 Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de