

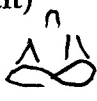



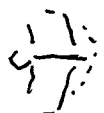
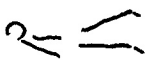

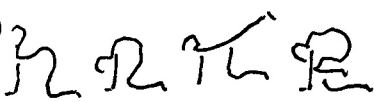



*iśāvāsyam idam sarvam
yat kiñca jagatyām jagat/
tena tyaktena bhūñjitha
mā gṛhhaḥ kasya svid dhanam//*

All das Welthafte in der Welt
umhüllt den Herrn als Kleid.
Freue dich, es ihm zu überlassen!
Sehne dich nicht nach Besitz!
Weißt du nicht, wem er gehört?

- | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 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>kapālabhātī</i>
Schädelreinigung -reinigung (Reinheit) | |  | 3 x |
| 4. <i>kaṭikāsana</i>
Hüfthaltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. <i>makarāsana</i>
Haltung des Steinbocks (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. <i>naṭarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) |  | | 3 x |
| 7. <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>ardha śalabhāsana</i>
halbe Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren) | |  | 3 x |
| 9. <i>tribandhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Selbstbeherrschung) | |  | 3 x |
| 10. Kreuzstärkende Übungen (Elastizität) |  | | 3 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | |  | 2 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.

22. Woche 2018

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