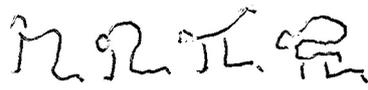


acintya-bhedābheda-tattva

Basis der Schöpfung ist das Gleichgewicht der Gegensätze.
Und sein Wanken. So gibt es keine Erscheinung ohne die
Gleichzeitigkeit ihres erkennbaren oder nicht-erkennbaren
Gegenstücks; de facto kein Wort, keine Entscheidung ohne
Existenz ihres potenziellen Gegenteils.

- | | | | | |
|-----|---|---|---|--------|
| 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>śitalī prāṇāyāma</i> kühlende/wärmende Atmung (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 7 x |
| 4. | <i>ardha bhujāṅgāsana</i> halbe Schlangen-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 5. | <i>ardha candrāsana</i> Halbmond-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 6. | <i>bhekāsana</i> Frosch-Haltung (Widerstandskraft) |  | | 3 x |
| 7. | <i>lauliki yoga</i> Bauchquirlen (Gesundheit) | |  | 3 M |
| 8. | Kreuzstärkende Übungen (Kraft) | |  | 3 x |
| 9. | <i>maha mudrā</i> große Geste (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 10. | <i>nataśira vajrāsana</i> Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 11. | <i>halāsana</i> Pflug-Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i> Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga an diesem Samstag und am 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.
23. Woche 2017

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