Es gibt keine leere Hundehütte

Heilkundliches Koan

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
   Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) — 7 x

2. *jālandhara bandha*
   Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) — 2 x

3. *sukh pūrvak* 4-8-6
   Wechselatmung (Gleichgewicht und Harmonie) — 3 M

4. *maṇḍūkāsana*
   Frosch-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

5. *dolāsana*
   Hängematten-Haltung (Elastizität) — 3 x

6. *gomukhāsana*
   Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit) — 3 x

7. *paścimottānāsana*
   Haltung des gedehnten Rückens — 3 x

8. *trikoṇāsana*
   Dreieck-Haltung (Nervenkraft) — 3 x

9. *vajroli mudrā*
   abgewandelte Diamant-Haltung (Kraft) — 3 x

10. *taḍāsana*
    Berg-Haltung, stehend (Stabilität) — 3 x

11. *ardha sarvāṅgāsana*
    halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) — 3 x

12. *dhyāna* und *śavāsana*
    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.
23. Woche 2018
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de