


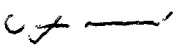




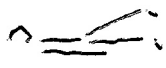




*Kumbhaka*, die Pause nach der Ein- und Ausatmung, der Stillstand des Atems, verknüpft den planbaren mit dem eigentlichen, schöpferischen, nicht-planbaren Teil der Übung - des Lebens - zu einer Einheit.

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 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. <i>agnisāra dhautī</i><br>Reinigung des Verdauungsfeuers (Reinheit)                |   |   | 3 x    |
| 4. <i>koṇāsana</i><br>Winkel-Haltung (Nervenkraft)                                    |   |    | 3 x    |
| 5. <i>naṭarājāsana</i><br>Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität)                  |    |   | 3 x    |
| 6. <i>natapādāsana</i><br>Haltung zum gebeugten Fuß (Kraft)                           |   |    | 3 x    |
| 7. <i>yoga mudrā</i><br>Yoga-Geste, Variation (Gesundheit)                            |   |   | 3 x    |
| 8. <i>śalabhāsana</i><br>Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren)                       |   |  | 3 x    |
| 9. <i>parvatāsana</i><br>Berg-Haltung (Form und Schönheit)                            |  |   | 3 x    |
| 10. <i>pāścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, liegend (Elastizität)   |   |  | 3 x    |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i><br>Alle-Glieder-Haltung (Ruhe)                                |   |    | 2 x    |
| 12. <i>dhyaṇa</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)          |   |   | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga 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.

24. Woche 2017

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