

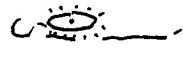










Mit allen Mitteln will der Yoga erreichen, dass Du eine  
 inspirierte und arrivierte Yogasprache sprichst,  
 abseits der meist unerkant bleibenden Kriterien  
 und Absichten der Alltagssprache.

Um zu erfahren welche Vielfalt und Wirksamkeit in  
 dieser Sprache - schon in ihrem Klang - verborgen liegt.

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 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>sūrya bhedana</i><br>Sonnenkraftentwicklung (Gleichgewicht und Harmonie)        |   |    | 3 M    |
| 4. <i>paścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität)             |   |   | 3 x    |
| 5. <i>matsyendrāsana</i><br>Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft)               |   |    | 3 x    |
| 6. <i>śalabhāsana</i><br>Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren)                       |   |   | 3 x    |
| 7. Kopf- und Wirbelsäulenübungen (Bewusstsein)  |   |   | 3 M    |
| 8. <i>pāda hastāsana</i><br>Haltung der Hände am Fuß (Stabilität)                     |  |   | 3 x    |
| 9. <i>matsyāsana</i><br>Fisch-Haltung (Widerstandskraft)                              |   |  | 3 x    |
| 10. <i>lauliki yoga</i><br>Bauchquirlen (Gesundheit)                                  |  |   | 3 M    |
| 11. <i>halāsana</i><br>Pflug-Haltung (Ruhe)   |   |  | 3 x    |
| 12. <i>dhyanā</i> und <i>śavāsana</i><br>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.

24. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de