Oh, Du lieber Yogi
Der Narr, der Du bist,
will in einem
brennenden Ofen
Feuer machen
tat tvam asi

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

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

3. *siṃhāsana*
   Löwen-Haltung (Kraft) — 3 x

4. *cakrāsana*
   Kreis/Rad-Haltung (Widerstandskraft) — 3 x

5. *kaṭikāsana*
   Hüft-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

6. *ardha matsyendrāsana*
   halbe Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft) — 3 x

7. *trikoṇāsana*
   Dreieck-Haltung (Elastizität) — 3 x

8. *uḍḍyāna bandha*
   hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung) — 3 x

9. *vīrabhadrāsana*
   Haltung des Helden (Stabilität) — 3 x

10. *stambhāsana*
    Säulen-Haltung (Form und Schönheit) — 3 x

11. *śīrṣāsana*
    Kopfstand oder Vorübungen (Ruhe) — 3 x

12. *dhyāna* und *śavāsana*
    Meditation und Toten-Haltung (RUHE) — je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga: Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018 Beginn 8.30 Uhr

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
27. Woche 2018
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de