














Nicht durch Aktionen und Visionen,
nein, durch das Wort entstehen konkrete Situationen.
Lass das Wort den Täter sein - das bestimmend
und stimmhaft gesprochene Wort.

- | | | | |
|---|---|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. <i>jālandhara bandha</i>
Kehhlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | |  | 2 x |
| 3. <i>prāṇāyāma</i>
Prāṇāyāma Nr. 1 (Gleichgewicht und Harmonie) |  | | 3 x |
| 4. <i>bhujangāsana</i>
Schlangen-Haltung (Kraft) | |  | 3 x |
| 5. <i>koṇāsana</i>
Winkel-Haltung (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 6. <i>uṣṭrāsana</i>
Kamel-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 7. <i>ardha candrāsana</i>
Halbmond-Haltung (Bewusstsein) |  |  | 3 x |
| 8. <i>dolāsana</i>
Hängematten-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 9. <i>parvatāsana</i>
Berg-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 10. <i>tūladandāsana</i>
Stock-Haltung in der Balance (Stabilität) | |  | 3 x |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) |  | | 2 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: am 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.

28. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de