


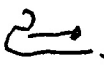









Das Wunder, auf das wir warten, ist bereits geschehen.

Die Stimme  
mit tiefem, warmem Einsatz.

I A O OM

- |  |  |   |        |
|--|--|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                             |     |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |  |   | 2 x    |
| 3. <i>prāṇāyāma</i><br>Prāṇāyāma Nr. 6 (Gleichgewicht und Harmonie)                      |  |    | 3 x    |
| 4. <i>sarpāsana</i><br>Schlangen-Haltung (Kraft)   |     |   | 3 x    |
| 5. <i>paścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität)                |  |    | 3 x    |
| 6. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung (Nervenkraft)                                   |     |   | 3 x    |
| 7. <i>vakrāsana</i><br>gekrümmte Haltung (Widerstandskraft)                              |  |    | 3 x    |
| 8. <i>bhekāsana</i><br>Frosch-Haltung (Bewusstsein)                                      |   |   | 3 x    |
| 9. <i>jānuśīrāsana</i><br>Haltung des Kopfes am Knie (Selbstbeherrschung)                |  |  | 3 x    |
| 10. <i>naṭarājāsana</i><br>Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität)                    |  |   | 3 x    |
| 11. <i>ardha sarvāṅgāsana</i><br>halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe)                       |  |  | 3 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>ṣavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)             |  |   | je 5 M |

OM

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

Termine 2018: 28.7., 22.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

Ferien der Yoga-Schule vom 9. August bis zum 16. September.

Wiederbeginn am Montag, den 17. September.

**Yoga-Schule Stuttgart\* / Yoga-Therapie**

\*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.

29. Woche 2018

70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, [viveka@t-online.de](mailto:viveka@t-online.de)

[www.yoga-direkt.de](http://www.yoga-direkt.de)