

Ich suche
 Ich finde
 Ich suche nicht
 Ich finde nicht
 Ich bin das Ich
 Ich bin die Suche
 und das Finden
 Ich bin das Sein

- | | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|-----|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x | | |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | |  | 2 x | | |
| 3. | <i>prāṇāyāma</i>
Prāṇāyāma Nr.4 (Nervenkraft) |  | | 3 x | | |
| 4. | <i>bhūnāmāsana</i>
Haltung zur Erde (Elastizität) | |  | 3 x | | |
| 5. | <i>ekapādabastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Widerstandskraft) |  | | 3 x | | |
| 6. | <i>cakrāsana</i>
Kreis/Rad-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x | | |
| 7. | <i>mahā mudrā</i>
große Geste (Bewusstsein) |  | | 3 x | | |
| 8. | Kreuzstärkende Übungen (Kraft) |  |  |  |  | 3 x |
| 9. | <i>vṛkṣāsana</i>
Baum-Haltung (Stabilität) |  | | 3 x | | |
| 10. | <i>paścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens (Form und Schönheit) | |  | 3 x | | |
| 11. | <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) |  | | 3 x | | |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M | | |

OM

Svarūpa-Yoga am 27.1.2018 Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.
 Termine 2018: 27.1., 10.2., 17.3., 7.4., 12.5., 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

2. Woche 2018

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