






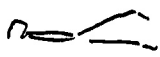

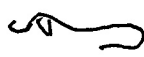



Wunder, auf die du wartest, sind bereits geschehen:
deine Stimme
mit tiefem, warmem Einsatz.

I A O OM

- | | | | | |
|-----|---|--|---|--------|
| 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>nābo mudrā</i>
mit geöffnetem Mund einatmen (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. | <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 5. | <i>ardha bhujāṅgāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 6. | <i>paścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens, liegend (Kraft) | |  | 3 x |
| 7. | <i>pāda hastāsana</i>
Haltung der Hände zum Fuß (Stabilität) | |  | 3 x |
| 8. | <i>śalabhāsana</i>
Heuschrecken-Haltung (Reinheit/Nieren) |  | | 3 x |
| 9. | Nervenstärkende Übung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 10. | <i>suptra vajrāsana</i>
schlafende Diamant-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) |  | | 3 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: 22.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

Ferien der Yogaschule: vom 9. August bis 16. September

Wiederbeginn am Montag, 17. September

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

31. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de