
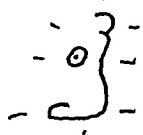











Aus: Die verborgenen Pforten zum Yoga, Raja-Verlag

Die Erfahrung, dass das Licht in dir scheint, mag ganz plötzlich kommen und mag dich sogar überraschen, wenn du sie gar nicht erwartest. Du findest Schutz direkt in dir. Du erfährst, dass das Gemüt in deiner Gewalt und das ganze Wesen beruhigt ist. Du fühlst, dass eine hohe gnädige Macht ihre Wirkung auf dich hat. Du fühlst, dass du diese Macht bist. Dies zu wissen ist *svādhyaya*.

Vasant V. Paranjpe

- | | | | |
|---|--|---|--------|
| 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. Brustkorbklopfen: beim Einatmen mit den Fingerspitzen klopfen /
Atem anhalten / mit den Handflächen klopfen | |  | 3 x |
| 4. <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. <i>naṭarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) | |  | 3 x |
| 6. <i>navāsana</i>
Haltung wie ein Boot (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 7. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>ardha bhūnamāsana</i>
halbe Haltung zur Erde (Elastizität) |  | | 3 x |
| 9. <i>stambhāsana</i>
Säulen-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 10. <i>ekapādahastāsana</i>
Haltung der Hände am Fuß (Bewusstsein) |  | | 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

Ferien der Yogaschule: vom 9. August bis 16. September
Wiederbeginn am Montag 18.30 Uhr, 17. September

Svarūpa-Yoga: Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: 28.7., 22.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

32. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de