

jālandhara bandha
Der Yogi stellt Fragen -
bekommt Anweisungen.

- | | | |
|---|--|--------|
| 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>sukh pūrvak</i> Vorübung
Wechselatmung (Gleichgewicht und Harmonie) | | 3 M |
| 4. <i>ardha candrāsana</i>
Halbmond-Haltung (Elastizität) | | 3 x |
| 5. <i>gomukhāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Maul (Bewußtsein) | | 3 x |
| 6. <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Kraft) | | 3 x |
| 7. <i>lauliki yoga</i>
Bauchquirlen (Gesundheit) | | 3 x |
| 8. <i>vṛkṣāsana</i>
Baum-Haltung (Stabilität) | | 3 x |
| 9. <i>uṣṭrāsana</i>
Kamel-Haltung (Form und Schönheit) | | 3 x |
| 10. <i>uḍḍiyana bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluß, in der Hocke (Selbstbeherrschung) | | 3 x |
| 11. <i>halāsana</i>
Pflug-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: 6.10., 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

39. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de



Abseits konventioneller Regeln und Begrenzungen kommt die Suche, die Technik der Suche, nach „der Ursache“, auch im therapeutischen Sinn, rasch zu einem nicht mehr vertiefbaren, hoch wirksamen Ergebnis.