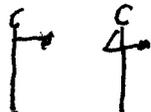


Selbstheilkraft

die (selbst) heilende Kraft braucht/duldet
keine Kontrolle.

Ihr im Wege steht das Vokabular
- mit seiner assoziativen Gewalt -
der profanen und der wissenschaftlichen
Sprache.

- | | | | | |
|--|---|--|---|--------|
| 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>prāṇāyama</i>
Prāṇāyama Nr. 1 (Gleichgewicht und Harmonie) | | |  | 3 M |
| 4. <i>gokarnāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Ohr (Kraft) | | |  | 3 x |
| 5. Nervenstärkende Übung
nach Yesudian (Nervenkraft) |  | | | 3 x |
| 6. <i>kaṭikāsana</i>
Hüft-Haltung (Elastizität) | | |  | 3 x |
| 7. <i>tribandhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Selbstbeherrschung) | | |  | 3 x |
| 8. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung, Variation (Bewusstsein) |  | | | 3 x |
| 9. <i>ardha navāsana</i>
halbe Haltung wie ein Boot (Widerstandskraft) | | |  | 3 x |
| 10. <i>paścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Gesundheit) | | |  | 3 x |
| 11. <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) |  | | | 3 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>ṣavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | | je 5 M |

OM

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

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

41. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de