





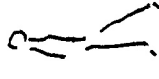






Traumata
lösen sich leichter durch
Lachen und Weinen als
durch Erkennen und
Verstehen

- | | | | |
|--|--|---|--------|
| 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-S-Atmung (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 x |
| 4. <i>baddhaṅgāsana</i>
gebundene Winkel-Haltung (Stabilität) |  | | 3 x |
| 5. <i>ardha bhujāṅgāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 6. <i>trikoṅgāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) |  | | 3 x |
| 7. <i>ardha śalabhāsana</i>
halbe Heuschrecken-Haltung (Kraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>supta vajrāsana</i>
schlafende Diamant-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 9. <i>tūladandāsana</i>
Stock-Haltung in der Balance (Stabilität) | |  | 3 x |
| 10. <i>parvatāsana</i>
Berg-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-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: 17.11., 15.12.2018

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
42 Woche 2018
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de