








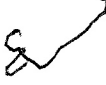




Die Vorstufe zum Dreh- und Angelpunkt
des Yoga, der Frage „Wer bin Ich?“:

Besser erfüllt man seinen eigenen Dharma
unvollkommen als jenen eines anderen gut.
Wenn man in Übereinstimmung mit dem
Gesetz der eigenen Natur handelt, wird
einem keine Sünde zuteil. Bhagavadgīta 18.47

- | | | | |
|--|---|---|--------|
| 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 Nr. 6 (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 4 x |
| 4. <i>bhūnāmāsana</i>
Haltung zur Erde (Widerstandskraft) |  | | 3 x |
| 5. <i>gomukhāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Maul |  | | 3 x |
| 6. <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 7. Kopf- und Wirbelsäulen-Übungen (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 8. <i>maṇḍukāsana</i>
Frosch-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 9. <i>ardha navāsana</i>
halbe Haltung wie ein Boot (Kraft) |  | | 3 x |
| 10. <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) |  | | 2 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 4.11., 16.12.2017

Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

44. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de