




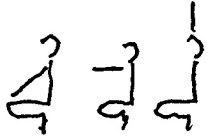




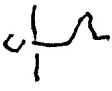



Der Yoga meldet sich deutlich
als Sog, reagiert aber nicht auf
Schub - gleich in welcher Form.

- | | | |
|---|--|---|
| |  | |
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) | |  7 x |
| 2. <i>jālandhara bandha</i>
Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | |  2 x |
| 3. <i>prāṇāyāma</i>
"Ha"-Atmung, liegend (Gleichgewicht und Harmonie) | |  3 x |
| 4. <i>stambhāsana</i>
Säulen-Haltung (Kraft) |  | 3 x |
| 5. <i>utkatāsana</i>
schwierige Haltung (Stabilität) | |  3 x |
| 6. <i>vakrāsana</i>
gekrümmte Haltung (Bewusstsein) |  | 3 x |
| 7. <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste (Gesundheit) | |  3 x |
| 8. <i>śaṣaṅgāsana</i>
Kaninchen-Haltung (Widerstandskraft) |  | 3 x |
| 9. <i>vīrabhadrāsana</i>
Haltung des Helden (Elastizität) | |  3 x |
| 10. <i>varāsana</i>
eine ausgezeichnete Haltung (Nervenkraft) |  | 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 Yoga-Schule vom Montag, den 5. bis Freitag, den 16. November.
Svarūpa-Yoga am 17. November, Beginn, 8.30 Uhr.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

44. Woche 2018

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