
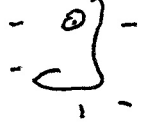

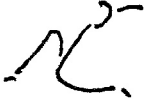


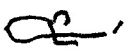






similia similibus curentur

Ein Minus am Schreibtisch kann nicht wirklich durch ein Plus auf dem Sportplatz verrechnet, üppige Mahlzeiten nicht durch Fastenzeiten ausgeglichen werden.

- | | | | |
|---|---|--|----------|
| 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>kapālabhāti</i> Hechelatmung (Bewusstsein) | |  | 2 x 12 x |
| 4. <i>ardha bhujāṅgāsana</i> Schlangen-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 5. <i>koṇāsana</i> Winkel-Haltung (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 6. <i>matsyāsana</i> und <i>pāścimottānāsana</i> Fisch-Haltung und Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) | | | 3 x |
| 7. <i>dolāsana</i> Hängematten-Haltung (Kraft) |  |  | 3 x |
| 8. <i>vṛkṣāsana</i> Baum-Haltung (Stabilität) |  | | 3 x |
| 9. <i>baddhakoṇāsana</i> gebundene Winkel-Haltung /Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 10. <i>cakrāsana</i> Kreis/Rad-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i> Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | |  | 2 x |
| 12. <i>dhyaṇa</i> und <i>śavāsana</i> Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga am 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.

45. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de