





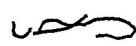






„*jālandhara-bandha*-tächlich“
vereint in sich den höchstmöglichen
Wirkungsgrad (*kliṣṭa-akliṣṭa*) der
Yoga-Therapie.

- | | | | |
|--|--|---|--------|
| 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>brahmari prāṇāyāma</i>
Achtsamkeit |  | | 3 M |
| 4. <i>pāścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Elastizität) | |  | 3 x |
| 5. <i>stambhāsana</i>
Säulen-Haltung (Widerstandskraft) |  | | 3 x |
| 6. <i>śalabhāsana</i>
Heuschrecken-Haltung (Nieren/Reinheit) | |  | 3 x |
| 7. <i>supta vajrāsana</i>
schlafende Diamant Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 8. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 9. <i>vīrāsana</i>
Helden-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 10. <i>artha bhūnāmāsana</i>
halbe Haltung zur Erde (Bewusstsein) | |  | 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 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.

48. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de