




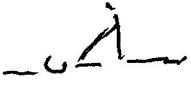




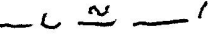



In der Weitergabe von Yoga ist Anpassung ein wichtiges Element.
 Schon bei den ersten Schritten, den *āsanas*, wird der Lehrer sehr klar sein - und überzeugend sprechen müssen, um nun mit einem Baum oder einem Fisch umzugehen

- | | | | | |
|-----|---|--|---|--------|
| 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>sukh pūrvak</i>
Wechselatmung, Vorübung (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 M |
| 4. | <i>ardha candrāsana</i>
Halbmond-Haltung (Elastizität) |  |  | 3 x |
| 5. | <i>gokarṇāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Ohr (Ich bin stark) | |  | 3 x |
| 6. | <i>jānuśīrṣāsana</i>
Haltung des Kopfes am Knie (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 7. | <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>tūladandāsana</i>
Stock-Haltung in der Balance (Stabilität) |  | | 3 x |
| 9. | <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste, Variation (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 10. | <i>uddiyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss, liegend |  | | 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

Svarūpa-Yoga am 16.12.2017 Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.
 Termine 2018: 29.1., 10.2., 17.3., 7.4., 12.5., 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
 49. Woche 2017

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