













Dein von Dir planbarer Yogaweg ist genau sechs Worte lang: ab *nirodha* übernimmt sukzessive Dein innerer Lehrer - vom äußeren behutsam gestützt - die Regie.

- | | | | | |
|-----|---|---|--|--------|
| 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. 1 (Gleichgewicht und Harmonie) |  | | 3 x |
| 4. | <i>ardha bhujāṅgāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 5. | <i>bhujāṅgadrāsana</i>
Haltung des Königs der Schlangen (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 6. | <i>kaṭikāsana</i>
Hüft-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 7. | <i>makarāsana</i>
Haltung des Steinbocks (Kraft) |  | | 3 x |
| 8. | <i>nataśīra vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 9. | <i>tribāndhāsana</i>
Haltung mit den drei Verschlüssen (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 10. | <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe 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 an diesem Samstag. Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.
Termine 2018: 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.

4. Woche 2017

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