

*acintya-bhedābheda-tattva*












üben wir auf allen Ebenen:

*aham brahmāsmi*

identifizierend

imaginativ

gymnastisch

- |  |  |   |        |
|--|--|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                             |     |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |  |   | 2 x    |
| 3. <i>prāṇāyāma</i><br>I A O OM (Gleichgewicht und Harmonie)                             |  |    | 3 x    |
| 4. <i>maṇḍūkāsana</i><br>Frosch-Haltung (Bewusstsein)                                    |     |   | 3 x    |
| 5. <i>yaṣṭikāsana</i><br>Stock-Haltung (Widerstandskraft)                                |  |     | 3 x    |
| 6. <i>naṭarājāsana</i><br>Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität)                     |    |   | 3 x    |
| 7. <i>pāścimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, liegend (Elastizität)       |  |  | 3 x    |
| 8. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft)                        |   |   | 3 x    |
| 9. <i>lauliki yoga</i><br>Bauchquirlen (Gesundheit)                                      |  |  | 3 M    |
| 10. <i>navāsana</i><br>Haltung wie ein Boot (Form und Schönheit)                         |  |   | 3 x    |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i><br>umgekehrte Haltung (Ruhe)                                  |  |  | 2 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)             |  |   | je 5 M |

OM

Ferien der Yoga-Schule vom 21.12.2017 bis 7.1.2018

Wiederbeginn des Unterrichts am Montag, den 8.1.2018

Svarūpa-Yoga am 16.12.2017 Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 27.1., 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.

50. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de