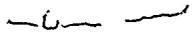


## Johannes 1,1

Nicht durch eine Aktion oder Vision  
entsteht eine konkrete Situation -  
ihr Schöpfer ist das (dein) bestimmend  
und stimmhaft gesprochene(s) Wort.

namaste  
The Rudolf Fuchs



1. *pūrṇa prāṇāyāma*  
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)  7 x
2. *jālandhara bandha*  
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft)  2 x
3. *prāṇāyāma*  
prāṇāyāma Nr.6 (Gleichgewicht und Harmonie)  3 x
4. *bhujāṅgadrāsana*  
Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein)  3 x
5. *trikoṇāsana*  
Dreieck-Haltung (Nervenkraft)  3 x
6. *gomukhāsana*  
Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit)  3 x
7. *māṇḍūkāsana*  
Frosch-Haltung (Elastizität)  3 x
8. *vrkṣāsana*  
Baum-Haltung (Stabilität)  3 x
9. *uddiyāna bandha*  
hochgezogener Bauchverschluß (Selbstbeherrschung)  3 x
10. *yaṣṭikāsana*  
Stock-Haltung (Bewusstsein)  3 x
11. *sarvāṅgāsana*  
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe)  2 x
12. *dhyāna* und *śavāsana*  
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) je 5 M

OM

### Yoga-Schule Stuttgart\* / Yoga-Therapie

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

51. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de