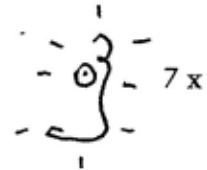


Die Welle kommt, die Welle geht

acintya-bhedābheda-tattva

Unser Yoga-Weg hat uns in der Überzeugung bestätigt: alle Vorgänge in der Natur, auch in unserer eigenen, sind geordnet und gesichert. Zur Stabilität dieser Ordnung gehört auch eine Wegstrecke scheinbarer Unordnung und Unsicherheit.

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)



2. *jālandhara bandha*

Kel

2 x

3. *sukī*

We

3 x



4. *bad*

geb

3 x

5. *udd*

hoc

3 x

6. *uṣṭr*

Kar

3 x

7. *utth*

auf

3 x

8. *varā*

eine

3 x

9. *mat*

Fisc

3 x

10. *trik*

Dre

3 x

11. *sarā*

Alle

3 x

12. *dhj*

Me

je 5 M

das Schlüsselwort

Sprich

yO ga

OM

Svarūpa-Yoga 27.1., 10.2., 17.3., 7.4., 12.5., 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12. 2018
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.

51. Woche 2017

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

www.yoga-direkt.de