



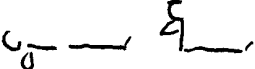








Im Übergang zum nächsten *āśram* schwinden die  
vergangenen - und öffnen sich die neuen Selbstheilkräfte.  
Āśram-Therapie erkennt ihre autonome Wirkung.

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                          |    |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |   |   | 2 x    |
| 3. <i>ujjayi prāṇāyāma</i><br>stimmhaft atmen (Bewusstsein)                           |   |   | 3 M    |
| 4. <i>ardha bhujāṅgāsana</i><br>halbe Schlangen-Haltung (Elastizität)                 |   |    | 3 x    |
| 5. Bauch- und Beinmuskulübung (Kraft)   |   |   | 3 x    |
| 6. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung, Variation (Nervenkraft)                     |   |    | 3 x    |
| 7. <i>dolāsana</i><br>Hängematten-Haltung (Widerstandskraft)                          |   |   | 3 x    |
| 8. <i>gomukhāsana</i><br>Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit)                |   |  | 3 x    |
| 9. <i>mahā mudrā</i><br>große Geste (Gesundheit)                                      |  |   | 3 x    |
| 10. <i>yaśṭikāsana</i><br>Stock-Haltung (Bewusstsein)                                 |   |   | 3 x    |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i><br>Alle-Glieder-Haltung (Ruhe)                                |  |   | 3 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)          |   |   | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.  
Termine 2018: 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.15.

15. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de