


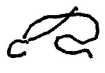



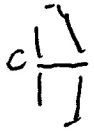





Die beständige Wiederholung eines Mantras als Teil des inneren Entwicklungsweges wurde und wird von vielen bekannten spirituellen Lehrern als hervorragend geeignetes Mittel des Fortschritts in unserem Zeitalter empfohlen.

Wilfried Huchzermeyer in Das Yoga-Lexikon

- |  |   |  |        |
|--|---|--|--------|
| 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>śitali prāṇāyāma</i><br>kühlende/wärmende Atmung (Gleichgewicht und Harmonie)      |   |  | 7 x    |
| 4. <i>yoga mudrā</i><br>Yoga Geste (Gesundheit)  |    |  | 3 x    |
| 5. <i>ardha candrāsana</i><br>Halbmond-Haltungen (Bewusstsein)                           |   |    | 3 x    |
| 6. <i>lauliki yoga</i><br>Bauch-Quirlen (Widerstandskraft)                               |    |  | 3 x    |
| 7. <i>ardha bhūnāmāsana</i><br>halbe Haltung zur Erde (Elastizität)                      |   |    | 3 x    |
| 8. <i>natapādāsana</i><br>Haltung zum gebeugten Fuß (Form und Schönheit)                 |   |   | 3 x    |
| 9. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung (Nervenkraft)                                   |   |  | 3 x    |
| 10. <i>utkaṭāsana</i><br>schwierige Haltungen (Stabilität)                               |  |  | 3 x    |
| 11. <i>ardha sarvāṅgāsana</i><br>halbe 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 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.

5. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de