


Nach dem Urgrund des Seins fragend kommt bereits der griechische Philosoph Thales von Milet zu der Aussage:
 "Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser, denn Wasser ist alles und ins Wasser kehrt alles zurück."

- | | | | |
|--|---|--|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. <i>jālandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | |  | 2 x |
| 3. <i>siṃhāsana</i>
Löwen-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 4. <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 5. <i>koṇāsana</i>
Winkel-Haltung (Gesundheit) |  | | 3 x |
| 6. <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 7. <i>supta vajrāsana</i>
schlafende Diamant-Haltung (Elastizität) | |  | 3 x |
| 8. <i>mandūkāsana</i>
Frosch-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 9. <i>matsyendrāsana</i>
Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 10. <i>tūladandāsana</i>
Stock-Haltung im Stehen (Stabilität) | |  | 3 x |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i>
umgekehrte Haltung (Ruhe) |  | | 3 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Neue Teilnehmer bitte anmelden.

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.

6. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de