
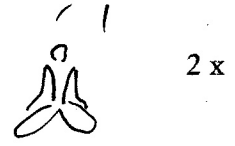









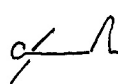

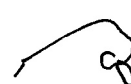




nirodha

Die machtvolle Yogatherapie hat einen Mangel: ihr mangelt es an Erkennbarkeit im Denkprozess bekannter Zusammenhänge und assoziierbarer Verbindungen. Ihr Instrument, die Selbstheilskraft ist ebenfalls autonom - oder gar nicht.

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)  - 7 x
2. *jālandhara bandha*
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft)  2 x
3. *sūrya bhedana*
Sonnenkraft (Gleichgewicht und Harmonie)  3 M
4. *vakrāsana*
gekrümmte Haltung (Widerstandskraft)   3 x
5. *dhanurāsana*
Bogen-Haltung (Elastizität)  3 x
6. *matsyāsana* und *paścimottānāsana*
Fisch-Haltung und Haltung des gedehnten Rückens (Kraft)   3 x
7. *uddiyāna bandha*
hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung)  3 x
8. *vajroli mudrā*
abgewandelte Diamant-Haltung (Kraft)   3 x
9. *varāsana*
eine ausgezeichnete Haltung (Nervenkraft)  3 x
10. *naṭarājāsana*
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität)  3 x
11. *halāsana*
Pflug-Haltung (Ruhe)  2 x
12. *dhyāna* und *śavāsana*
Meditation und Toten-Haltung (RUHE)   je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga am Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 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.

7. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de