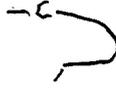


Krankheit gibt es einzeln so wenig
wie Gesundheit.

Das Wort „Ich bin wieder gesund“
bedarf der Erfahrung des vorausgegangenen
Gegenteils und wirkt - gesprochen -
lebensverlängernd.

- | | | | |
|---|---|---|--------|
| 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 A O OM (Gleichgewicht und Harmonie) | | | 3 x |
| 4. <i>baddhakonāsana</i>
gebundene Winkel-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 5. <i>jānuśīrāsana</i>
Haltung des Kopfes am Knie (Elastizität) | |  | 3 x |
| 6. <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 7. <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 8. <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste mit Fäusten am Bauch (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 9. <i>utthita hasta pādāṅguṣṭāsana</i>
aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) | |  | 3 x |
| 10. <i>dolāsana</i>
Hängematten-Haltung (Kraft) |  | | 3 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) |  | | 3 x |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 17.3., 7.4., 12.5., 9.6., 22.7., 22.9., 6.10., 3.11., 8.12.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.

8. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de