




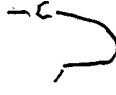







Krankheit gibt es einzeln so wenig  
wie Gesundheit.

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

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)  |    |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft)            |   |     | 2 x    |
| 3. I A O OM (Gleichgewicht und Harmonie)  |   |   | 3 x    |
| 4. <i>baddhakonāsana</i><br>gebundene Winkel-Haltung (Bewusstsein)                                  |    |   | 3 x    |
| 5. <i>jānuśīrāsana</i><br>Haltung des Kopfes am Knie (Elastizität)                                  |   |     | 3 x    |
| 6. <i>nataśira vajrāsana</i><br>Diamant-Haltung (Form und Schönheit)                                |    |   | 3 x    |
| 7. <i>trikoṇāsana</i><br>Dreieck-Haltung (Nervenkraft)  |   |    | 3 x    |
| 8. <i>yoga mudrā</i><br>Yoga-Geste mit Fäusten am Bauch (Gesundheit)                                |   |  | 3 x    |
| 9. <i>utthita hasta pādāṅguṣṭāsana</i><br>aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) |   |  | 3 x    |
| 10. <i>dolāsana</i><br>Hängematten-Haltung (Kraft)  |  |   | 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-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