
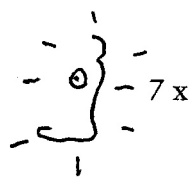




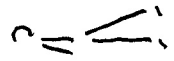






Aber Aristoteles weiß auch um die Macht der Gefühle und rät dem Redner, "nicht nur darauf zu sehen, dass die Rede beweisend und überzeugend sei", sondern auch dafür zu sorgen, "sich selbst und den Beurteiler in eine bestimmte Verfassung zu versetzen."

- | | | | | |
|-----|--|---|--|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x |
| 3. | <i>sukh purvak</i>
Wechselatmung Vorübung (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. | <i>gokarnāsana</i>
Haltung wie ein Kuhohr (Kraft) |  | | 3 x |
| 5. | <i>pāścimottānāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) | |  | 3 x |
| 6. | <i>parvatāsana</i>
Berg-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 7. | <i>ardha śalabhāsana</i>
Heuschrecken-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>uddīyāna bandha</i>
hochgezogener Bauchverschluss (Selbstbeherrschung) | |  | 3 x |
| 9. | <i>uṣṭrāsana</i>
Kamel-Haltung (Form und Schönheit) |  | | 3 x |
| 10. | <i>vrkṣāsana</i>
Baum-Haltung (Stabilität) | |  | 3 x |
| 11. | <i>ardha sarvāṅgāsana</i>
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) |  | | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga 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.

9. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de