

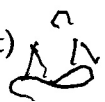











# I A O OM

Recht weit war die Übung bei Rednern, Stimm- und Heilkünstlern verbreitet, mit einem tiefen und ruhigen Ton zu beginnen, die Stimme zu einem hohen und lauten Ton und dann wieder zurückzuführen.

- |   |   |   |        |
|---|---|---|--------|
| 1. <i>pūrṇa prāṇāyāma</i><br>Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)                          |    |    | 7 x    |
| 2. <i>jālandhara bandha</i><br>Kehlschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |   |    | 2 x    |
| 3. "Ha"-Atmung, liegend (Reinheit)  |    |   | 3 x    |
| 4. <i>matsyāsana</i><br>Fisch-Haltung (Elastizität)                                   |   |    | 3 x    |
| 5. <i>paśchimottānāsana</i><br>Haltung des gedehnten Rückens, stehend (Kraft)         |   |    | 3 x    |
| 6. <i>parvatāsana</i><br>Berg-Haltung (Form und Schönheit)                            |    |   | 3 x    |
| 7. <i>vīrabhadrāsana</i><br>Haltung des Helden (Stabilität)                           |   |   | 3 x    |
| 8. <i>uṣṭrāsana</i><br>Kamel-Haltung (Bewusstsein)                                    |  |   | 3 x    |
| 9. <i>bhujāṅgāsana</i><br>Schlangen-Haltung (Widerstandskraft)                        |   |  | 3 x    |
| 10. <i>stambhāsana</i><br>Säulen-Haltung (Nervenkraft)                                |  |   | 3 x    |
| 11. <i>viparīta karaṇi</i><br>umgekehrte Haltung (Ruhe)                               |   |  | 2 x    |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i><br>Meditation und Toten-Haltung (RUHE)          |   |   | je 5 M |

OM

Svarūpa-Yoga Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 12.5., 23.6., 28.7., 8.9., 6.10., 17.11., 15.12.2018

**Yoga-Schule Stuttgart\* / Yoga-Therapie**

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

18. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de