















Statt langweiligem „Warum und Wieso“ frisch üben.
 Wasser essen
 Kleinstmögliche „Häppchen“ kühles Wasser verspeisen.
 Mindestens drei Minuten hintereinander.

- | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x | |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlferschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) | | | 2 x | |
| 3. | <i>prāṇāyāma</i>
Eisblumenübung (Bewusstsein) | |  | 3 M | |
| 4. | <i>matsyāsana</i> und <i>paścimottānāsana</i>
Fisch-Haltung und Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) | | | 3 x | |
| 5. | <i>trikoṇāsana</i>
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) |  |  |  | 3 x |
| 6. | <i>utkatāsana</i>
schwierige Haltung (Widerstandskraft) |  |  |  | 3 x |
| 7. | <i>dhanurāsana</i>
Bogen-Haltung (Kraft) | |  | 3 x | |
| 8. | <i>yoga-mudrā</i>
Yoga-Geste (Form und Schönheit) |  | | 3 x | |
| 9. | <i>utthita hasta pādāṅguṣṭāsana</i>
aufrechte Haltung mit der Hand am großen Zeh (Stabilität) | |  | 3 x | |
| 10. | <i>ardha bhūnāmāsana</i>
halbe Haltung zur Erde (Bewusstsein) |  | | 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-Yoga: Beginn 8.30 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine 2018: 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.

26. Woche 2018

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

www.yoga-direkt.de