

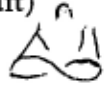
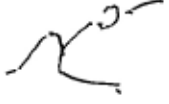
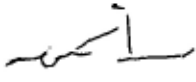


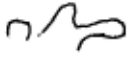





Der Yoga
bewirkt nicht Verbesserung
bestehender Zustände.
Yoga schafft - behutsam - neue.
En miniature

- | | | | |
|---|---|---|--------|
| 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>ujjayi prāṇāyāma</i>
stimmhaft Atmen (Gleichgewicht und Harmonie) | |  | 3 M |
| 4. <i>ardha bhujangāsana</i>
halbe Schlangen-Haltung (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 5. <i>gokarṇāsana</i>
Haltung wie ein Kuh-Ohr (Kraft) | |  | 3 x |
| 6. <i>pascimottanāsana</i>
Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) | |  | 3 x |
| 7. <i>yoga mudrā</i>
Yoga-Geste, Variation (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 8. <i>bhekāsana</i>
Frosch-Haltung (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 9. <i>lauliki yoga</i>
Bauchquirlen (Gesundheit) | |  | 3 x |
| 10. <i>vīrabhadrāsana</i>
Haltung des Helden (Stabilität) | |  | 2 x |
| 11. <i>sarvāṅgāsana</i>
Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) | | | je 5 M |
| 12. <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | |

OM

Svarūpa-Yoga am 27. 4., 25. 5., 15.6., 27.7., 21.9., 12.10., 9.11., 7.12.2019
Beginn 8.30 Uhr.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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

16. März 2019

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

www.yoga-direkt.de