Der Yoga
lässt sich ohne Sinn-Wert-Wirkungsverlust auf
das Schlichteste reduzieren: Worte wie
„ Arme heben - einatmen /
Armen senken - ausatmen“,
wenn fest und anweisend gesprochen, sind der volle
Yoga und halten den damit in Gang gesetzten Sog
zur Vertiefung aufrecht.

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
   Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) — 7 x

2. *jālandhara bandha*
   Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) — 2 x

3. *prāṇāyāma*
   prāṇāyāma Nr.6 (Gleichgewicht und Harmonie) — 3 x

4. *bhujaṅgendrāsana*
   Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein) — 3 x

5. *trikoṇāsana*
   Dreieck-Haltung (Nervenkraft) — 3 x

6. *gomukhāsana*
   Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit) — 3 x

7. *māṇḍūkāsana*
   Frosch-Haltung (Elastizität) — 3 x

8. *vṛkṣāsana*
   Baum-Haltung (Stabilität) — 3 x

9. *uḍḍiyāna bandha*
   hochgezogener Bauchverschluß (Selbstbeherrschung) — 3 x

10. *yaṣṭikāsana*
    Stock-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

11. sarvāṅgāsana
    Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) — 2 x

12. *dhyāna* und *śavāsana*
    Meditation und Toten-Haltung (RUHE) — je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga: Auf individuelle Einladung zum Lernen und Lehren.
Mögliche Termine: 23.3., 27.4., 25.5., 15.6., 27.7., 21.9., 12.10.,30.11., 14.12.2019

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
16. Februar 2019
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de