



Yoga, wozu

Yoga(unterricht) ist - vom ersten Moment der Begegnung an - ein Lern- und Lehrvorgang, ein für westliche Verhältnisse entwickelter Kompromiss - zur Klärung unserer Identität.

Der Yoga hat sich - im Westen angekommen - natürlich nicht verändert, aber im Laufe der Zeit angemessene Zugänge, auch „Yoga“ genannt, gefunden.

pūrṇa prāṇāyāma

Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)



7 x

jālandhara bandha

Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden



2 x

ujjāyi prāṇāyāma

stimmhaftes Atmen (Bewusstsein)

3 M

ekapādahastāsana

Haltung der Hände am Fuß (Elastizität)



3 x

stambhāsana

Säulen-Haltung (Kraft)



3 x

sarpāsana

Schlangen-Haltung (Widerstandskraft)



3 x

trikōṅāsana

Dreieck-Haltung (Nervenkraft)



3 x

ardha sarvāṅgāsana

halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe)



3 x

dhyāna und śavāsana

Meditation und Toten-Haltung (RUHE)

je 5 x

OM

Svarūpa-Yoga am Samstag, den 26. Januar 2019 Beginn 8.30 Uhr

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

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