



**Yogas citta vrtti-nirodhah –
Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist; die Unterdrückung der
Funktionen der Denksubstanz.**

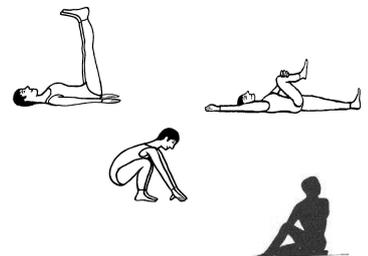
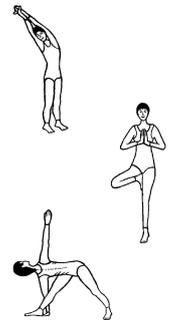
Pranayama

1. Purna Pranayama, (Yogi-Atmung) in 3 Stufen und gesamt
 2. Jalandhara Bandha (Kehlverschluß) 7-30 Sek. - **Willenskraft**
 3. Surya bhedana (Sonnenkraftentwicklung)
-



ASANAS

4. Aufwärmübungen /Surya Namaskar/Tibet. Niederwerfungen
 5. Ardha chandrasana (Halbmondhaltung) – **Ich bin flexibel**
 6. Vrksasana (Baumhaltung) - **Stabilität**
 7. Trikonasana (Dreieck-Haltung)
 8. Beinhebungen: einzeln, Fuß beugen, strecken, drehen
Beide Beine gleichzeitig, Pavanamuktasana
 9. Mandukasana (Frosch-Haltung) - **Achtsamkeit**
 10. Ardha matsyendrasana (Drehsitz) – **Offen für alle Richtungen**
 11. Marichyasana - **Innere Organe**
 12. Ardha bhujangasana (Halbe Schlangenhaltung) – **Mein Körper
ist in Bewegung, mein Geist ist ruhig**
 13. Dvi pada pitham (Schulterbrücke) m. Bandhas – **Ich bin
Geist.....**
-



14. Dhyana /Meditation

15. Savasana/Tiefenentspannung

OM SANTI

24. + 26.09.2013 – Jutta Sauer-Gerl

☎ 0721-579393 oder 0174-4559970 ✉ j-sauer@versanet.de, www.yoga-erlebnis.de

Sparkasse KA: Kto.-Nr. 22455638, BLZ 660 501 01