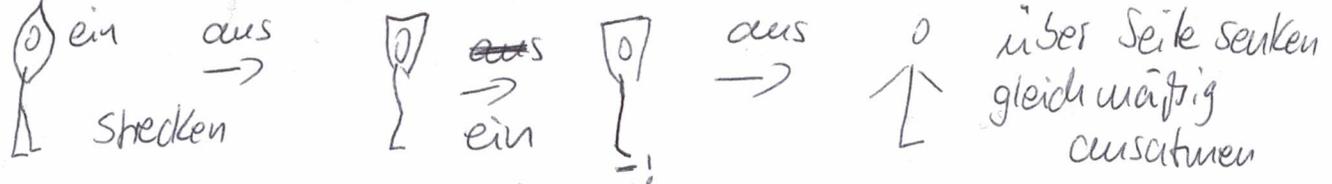
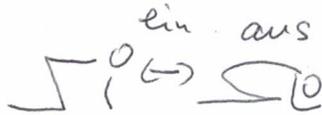
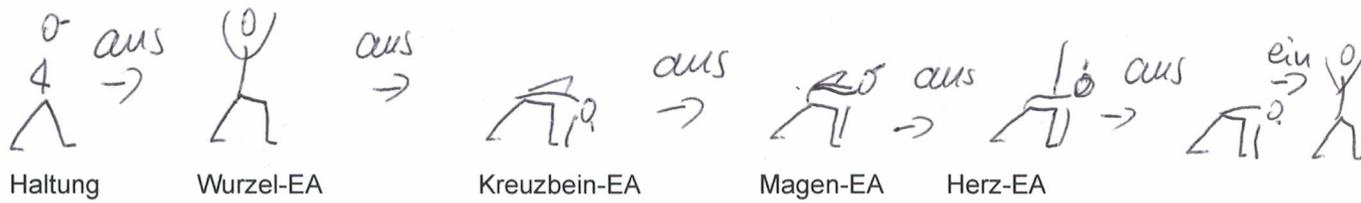




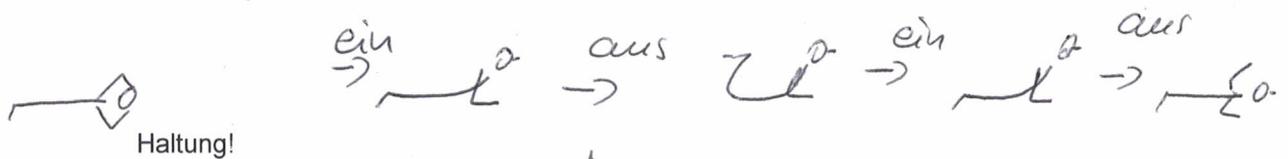
Erde über die Füße spüren, („Wurzel“), Knie locker, Hände auf Hüfte, Becken „kippen“, Kreuzbein spüren
 Haltung wahrnehmen



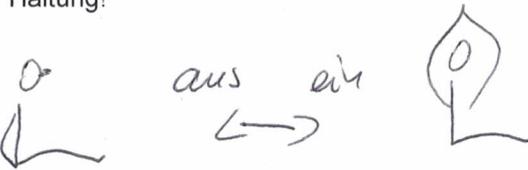
Weite Zwerchfell/Nabel Bauchdecke strecken/Fersen heben Fersen senken/Bauchdecke



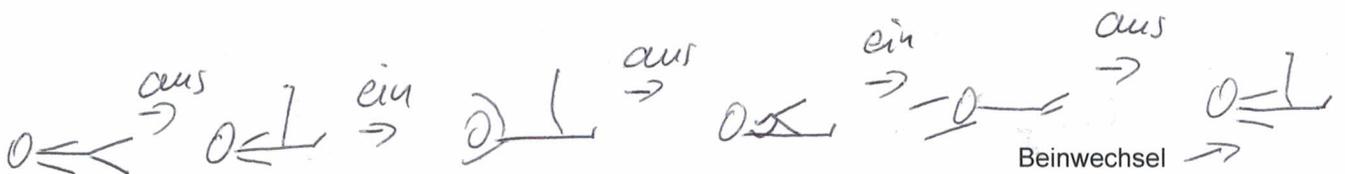
Haltung!



Haltung!



Haltung!



Im Sitzen mit den bekannten Gesten om bhūh

