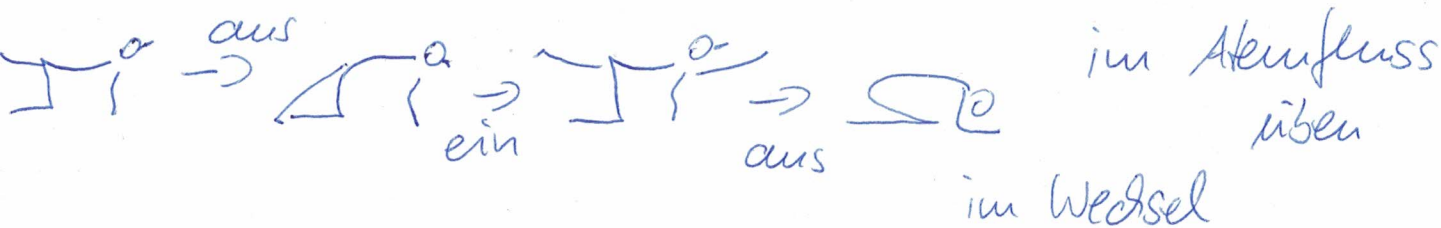


Beharrlich im
Behalten
gleichmäßig
gegenüber Empfindungen/Störungen



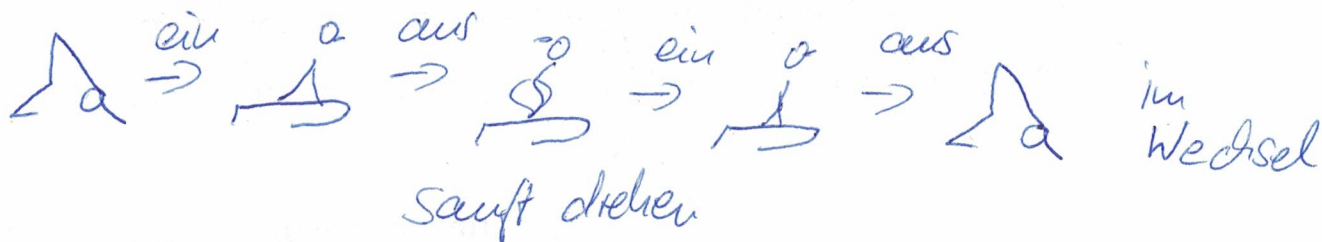
Still werden, zum Körper spüren
Erde ist die tragende Kraft, wahr-
nehmen, Basis - Füße, Beine, Sitzfläche
einatmend

Aufrichtskraft der Wirbelsäule ausatmend → Scheitel

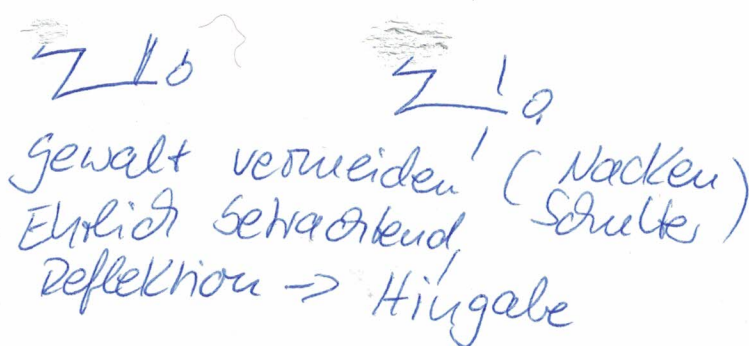
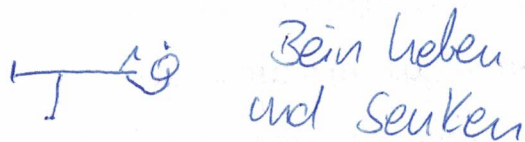


Eifer + Selbstreflexion

Hingabe / Loslassen



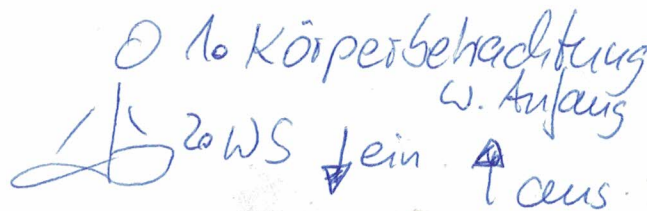
in Seitenlage



Ausgleich



Wechselatmung



3. Herz weit + still