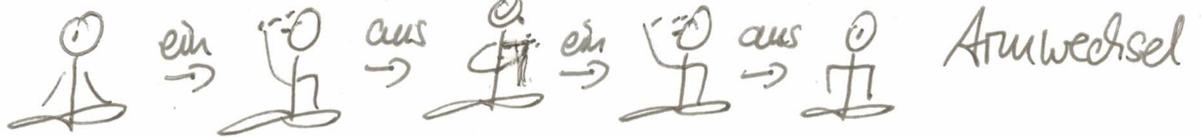
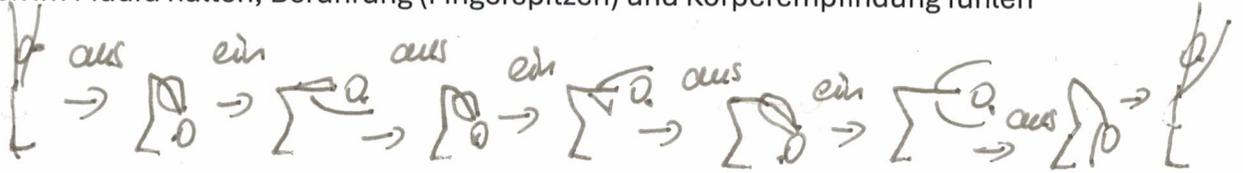


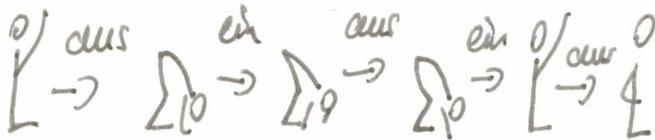
KW 49 Im Sitzen ankommen, Erdung, Atemgewahrsam, Sinne wachhalten



Blick im Mudra halten, Berührung (Fingerspitzen) und Körperempfindung fühlen



Achtsam bewegen, Atemgewahrsam und Körperempfindung wachhalten



EA Fokus Brustwirbelsäule Streckung und Weite im Brustraum; AA Dehnung Rückseite



Statik; ruhige Atembewegung – Sthira-sukha erfahren *



Ausgleich mit krama-Atem



Statik; Wahrnehmung wie oben *



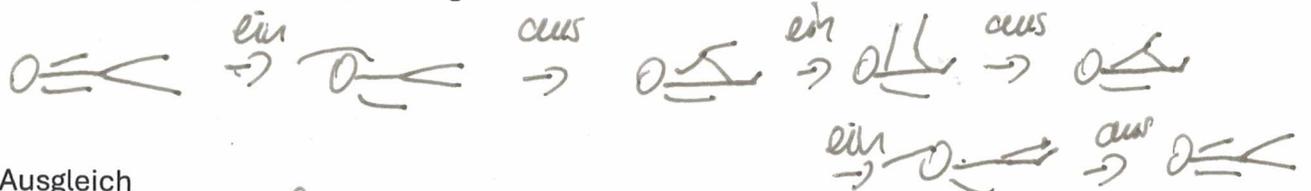
mit Wechsel
Asym. event. Statik

Dem Atem folgen mit der Bewegung – Kraft erfahren, Spannung vermeiden



ruhiger Atemfluss

Wahrnehmung Körperempfindung



Ausgleich



8-Punkte Meditation