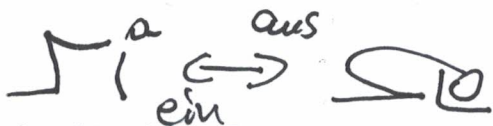
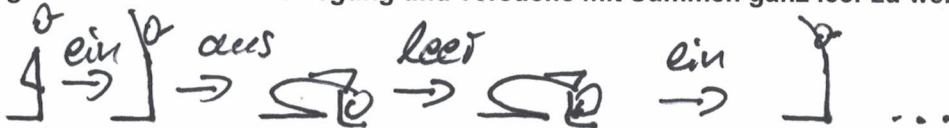


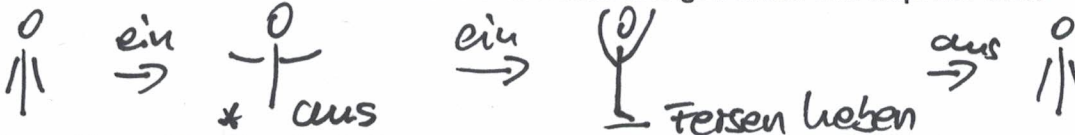
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



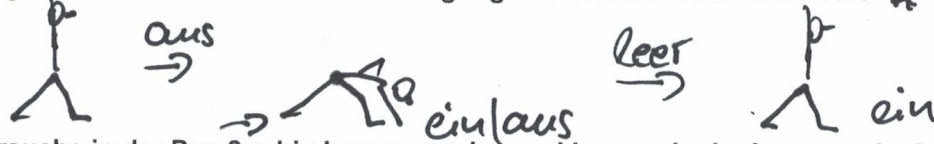
Folge dem Atem in der Bewegung und versuche mit Summen ganz leer zu werden



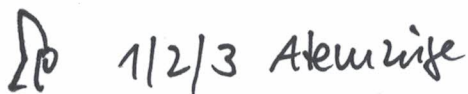
Unterstütze den AA mit der Bauchdecke und wende leer geworden den Kopf zur Seite



Folge achtsam dem Atem in die Bewegung und erfahre Weite und Leere ✨



Versuche in der Pos.2 ruhig leer zu werden und komme in der Leere nach oben



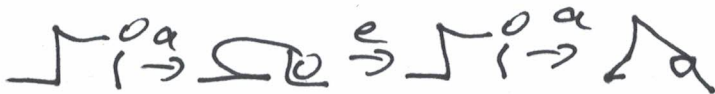
Am Ende von Aus die Luft vollständig abgeben und still werden, ruhig einatmen



W.O.



ruhig einatmen und Fülle spüren



bewege achtsam im Fluss des Atems



ruhige, stabile Körperhaltung, beim AA die Kleinen Finger an die Nasenflügel anlegen und ruhig ausatmen, ein paarmal wiederholen und dann bis 4 Sekunden halten nach Aus, auf ruhigen EA achten



Still werden und den Atem betrachten