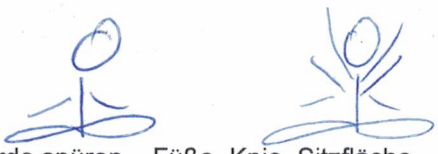
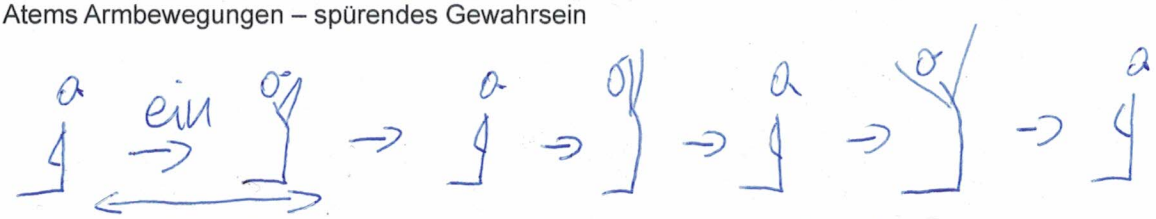
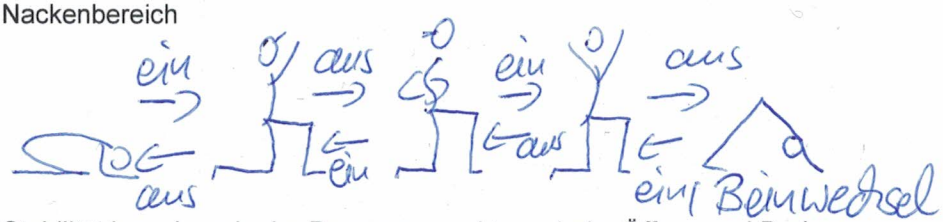
KW 50



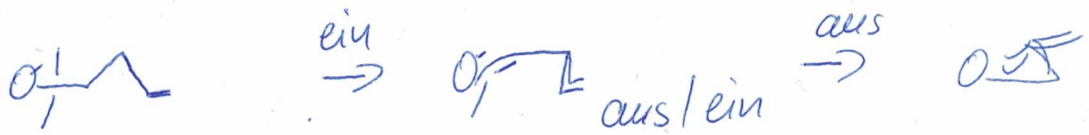
Ankommen – Erde spüren – Füße, Knie, Sitzfläche – zur Atemwahrnehmung – Im Rhythmus des Atems Armbewegungen – spürendes Gewahrsein



Im Kniestand Stabilität spüren und halten, stufenweise Brustraum öffnen, Achtsamkeit Schulter- und Nackenbereich

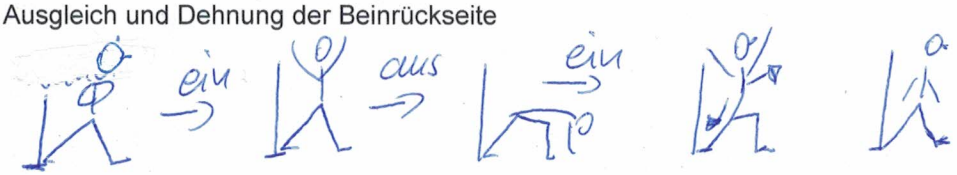


Stabilität bewahren in der Bewegung, achtsam beim Öffnen und Drehen

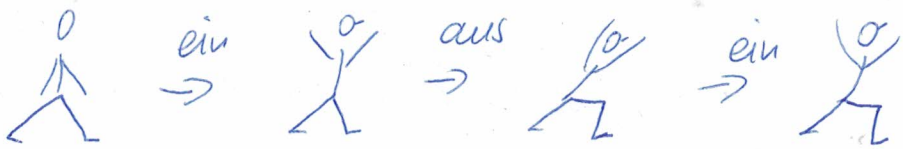


Nacken im Gewahrsein dehnen, Stabilität über die Füße, achtsam Brustraum öffnen und aufrichten

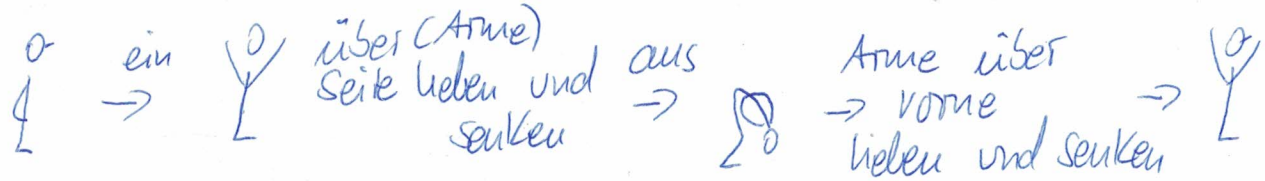
Ausgleich und Dehnung der Beinrückseite



Beginne mit dem hinteren Fuß an der Wand für Stabilität



Übe achtsam nach deinen Möglichkeiten sei behutsam und vorsichtig mit dem unteren Rücken



Ausgleich für unteren Rücken und Schulterbereich

still werden im Körper – Denken- Sammle dich im Herzraum und verbinde dich mit dem Atemmantra