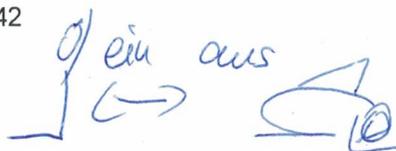
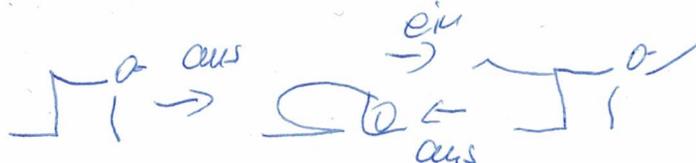


KW 42

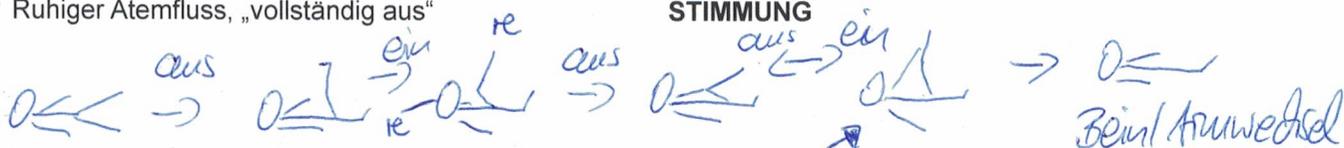


Ankommen in Gewährsein Körperhaltung/Atemfluss

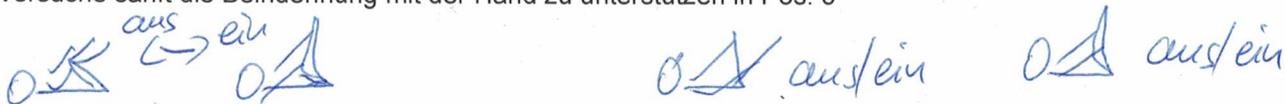


Arm/Bein diagonal im Wechsel

Ruhiger Atemfluss, „vollständig aus“



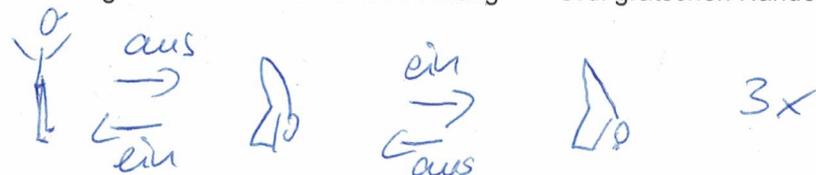
Versuche sanft die Beindehnung mit der Hand zu unterstützen in Pos. 5



Nach Möglichkeit beide Beine in Streckung

evtl. grätschen Hände an Beinen

STIMMUNG



Im Gewährsein bleiben Aus/unterer Rücken – Ein /oberer Rücken



Gewährsein wie vorher, achte auf ruhigen Atemfluss und aktive Ausatmung

STIMMUNG



Hände nach oben, Handflächen verschränkt

Handflächen

Handrücken

Handflächen im Rücken nach unten

Im Gewährsein bleiben

STIMMUNG



Ausgleich mit „gedrehtem Vierfüßler“



Ein SAHA mental führe den Atem wie Lichtstrahl nach unten in Wirbelsäule

AUS Aham ebenso nach oben GLEICHMUT Geschehen lassen

Ausgehend von der Übung der letzten Woche, wo es um die HALTUNG (Āsana) ging, versuche einen Bezug zur inneren Haltung (STIMMUNG) herzustellen.