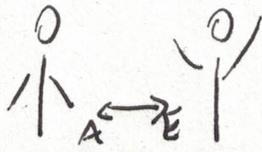
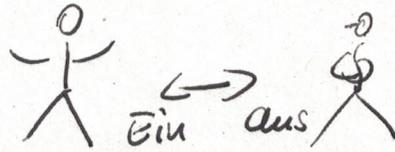


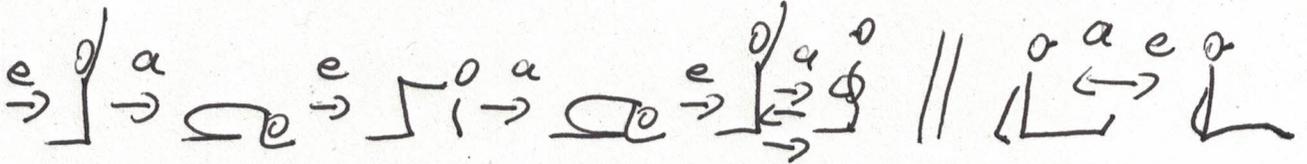
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



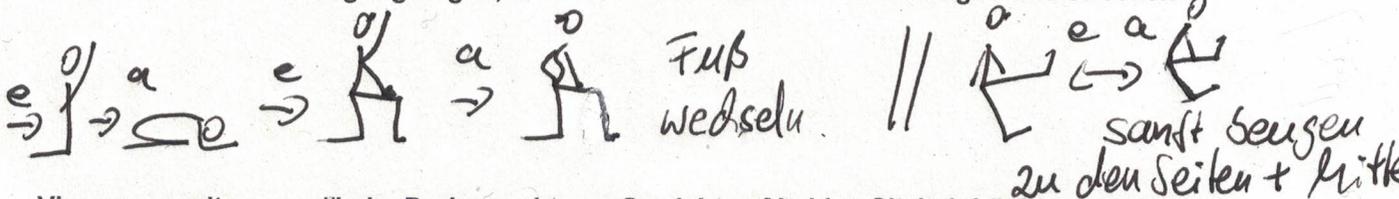
Dem Atem mit der Bewegung folgen



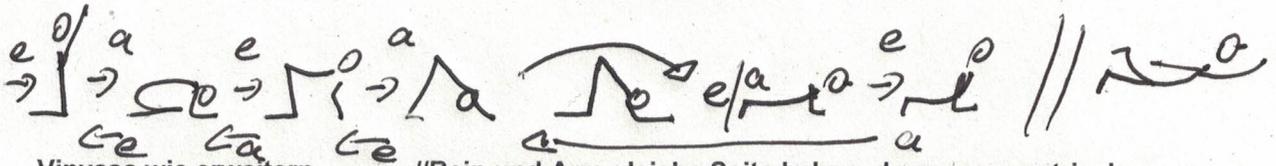
nach EA Weite im Brustraum, nach AA Leere im Oberbauch wahrnehmen in Atempause



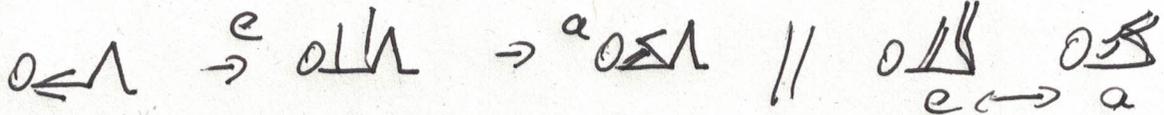
Dem Atem mit der Bewegung folgen, EA weit-AA leer werden // Füße beugen und strecken



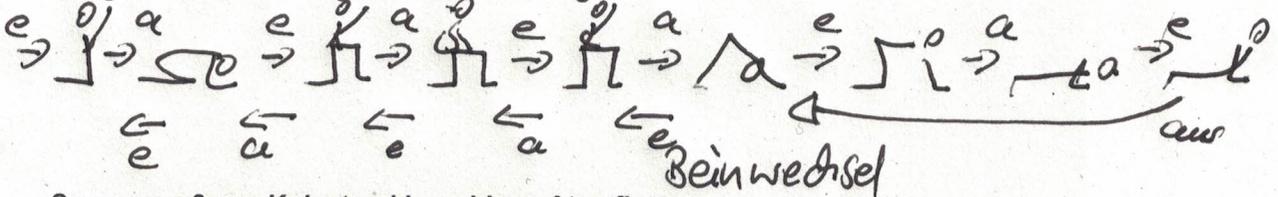
Vinyasa erweitern //beim Drehen achtsam Gewicht auf beiden Sitzbeinhöckern erspüren



Vinyasa wie erweitern //Bein und Arm gleiche Seite heben, dann asymmetrisch



Ausgleich in Rückenlage mit Gelenkübungen



Sonnengruß aus Kniestand im ruhigen Atemfluss



Nāḍī Sōdhana: rechts verschließen, links EIN, links verschließen

Rechts AUS/EIN, rechts verschließen, Links AUS/EIN wdh

2 – 3 Runden, Arm senken, ruhig weiteratmen dann wiederholen um Spannung zu vermeiden



Meditation: Erde trägt, Körpergewicht abgeben, Atem betrachten, EIN –den Weg des Atems über die Nase zum Brustraum folgen, in der Mitte verweilen, AUS – dem Weg des Atems nach oben zum Ausgang der Nase folgen, in Leere verweilen