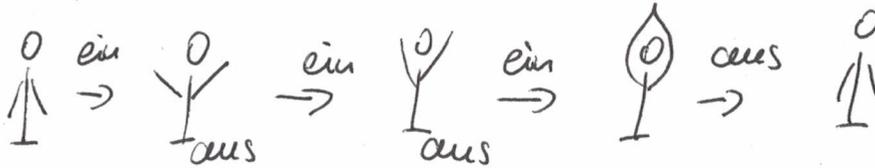


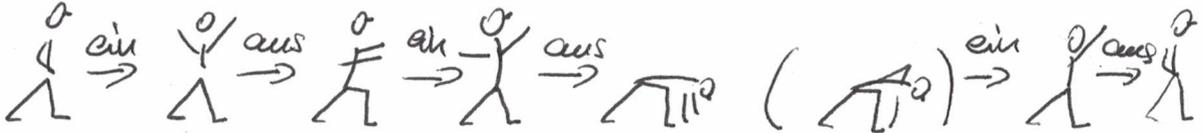
KW 47



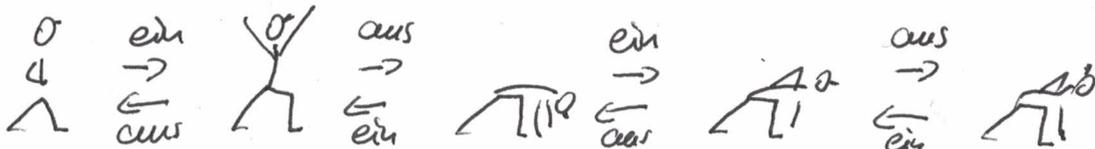
Ankommen im Sitzen, die Basis spürend wahrnehmen und die Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren. Von der Körperwahrnehmung zur Wahrnehmung des Atems kommen, dabei die Atemräume erfahren.



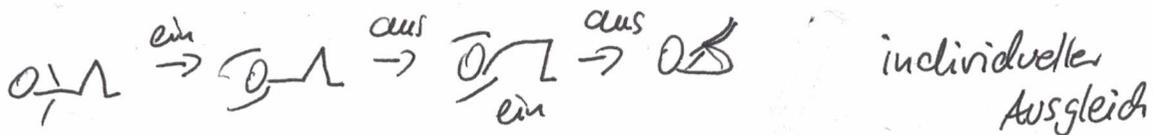
Stufenweise einatmen und dabei das Weiten des Atemraums erfahren, ruhig ausatmen



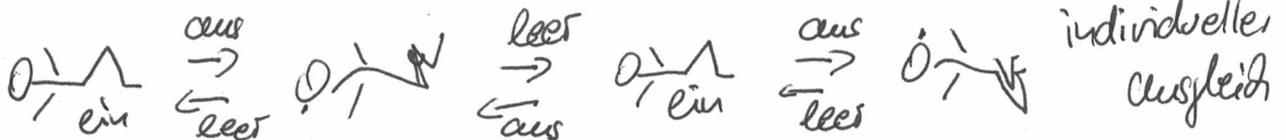
Stabilität in der Schrittstellung und Achtsamkeit auf die Basis halten ruhiger Atemfluss



Fokus beim Einatmen >Weite im Brustraum, beim Ausatmen Nabelpunkt



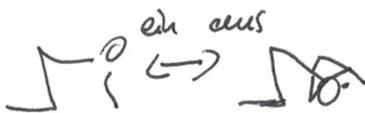
In Atemstille bewegen, Fokus bei Ein auf die Mitte bei Aus auf die Leere



Ausgleich



Fokus wie oben in Drehung – in Statik auf ruhigen Atemfluss achten



Ausgleich „gedrehter Vierfüßer Stand“



Ein- und Ausatem beginnt und endet an der Nase, den Weg des Atems mit Gewahrsein folgen.