



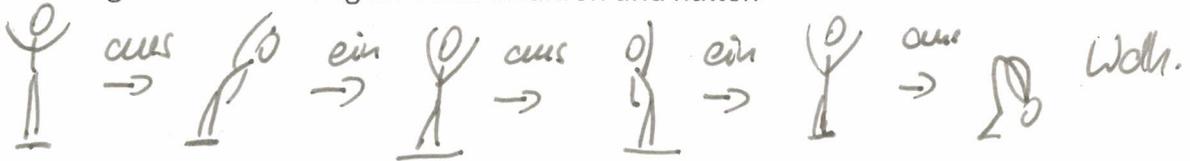
KW48 Ankommen im Sitzen, die Basis spürend wahrnehmen, Atembewusstsein



Dem Atem folgend bewegen, dabei die Basis halten und die Atemräume erspüren



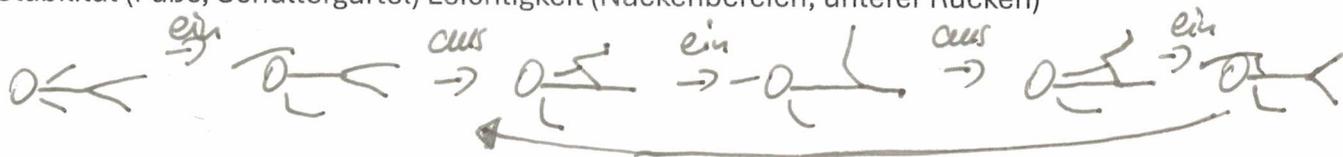
In der diagonalen Streckung die Mitte erfahren und halten



Basis halten - dem Atem mit der Bewegung folgen - Bewusstsein im Atemraum



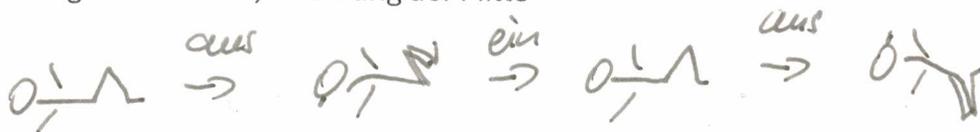
Stabilität (Füße, Schultergürtel) Leichtigkeit (Nackengebiet, unterer Rücken)



In der Dynamik der Bewegung die Achtsamkeit halten, dem Atem folgen



Ruhiger Atemfluss, Erfahrung der Mitte



Entspannte Atemleere ruhige Einatmung - Mitte erfahren - Fülle



Ausgleich Hüftkreisen, Knie-, Fuß- und Handgelenke lockern



Mit dem Atemfluss die Mitte spürend wahrnehmen, in der Stille Gedanken „sortieren“