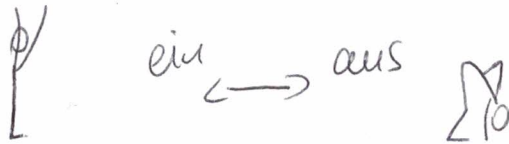


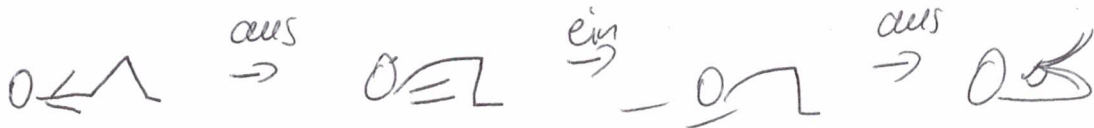
KW 8 Im Stehen ankommen, Erdung über die Füße, Aufrichtung erfahren



Im krama Atem - Arme heben, Vorbeuge mit Armwechsel



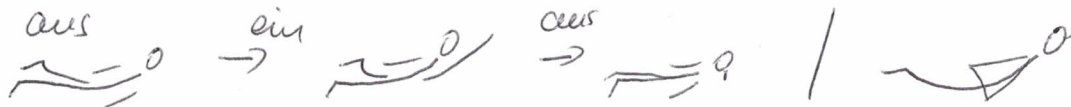
In Grätsche seitlich zum Bein beugen mit Armen hinten, in Mitte mit Händen vorne



Weite im Brustraum erfahren, möglichst vollständig ausatmen mit Aśvinī-Mudra



Mit ruhigem Atemfluss gleichmäßig bewegen / Gelenke beugen – strecken – kreisen



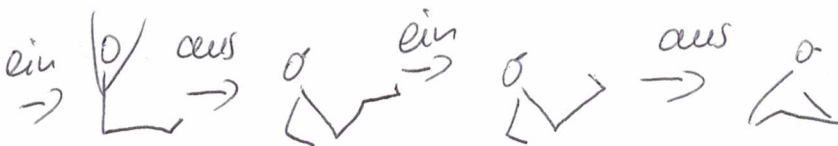
Asymmetrisch in krama-Atem/ ruhig gleichmäßig bewegen, Beckenraum wahrnehmen



Beine leicht gebeugt



ruhiger Atem, Energie in Beckenraum lenken



Ausgleich mit ruhigen gleichmäßigen Bewegungen



Entspannt sitzen mit Bhairavī-Mudrā; konzentriert auf Unterleib, Wasserelement - Fließen- Atem; Gedanken; Gefühle