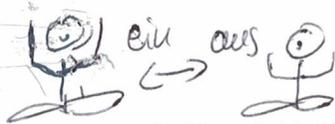


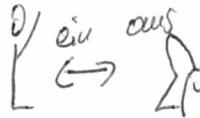
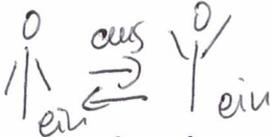
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



Beachte die Gegenanzeigen!

10 AZ dann ruhig ein/aus 2 x wiederholen

Ausatmend die Bauchdecke nach innen ziehen und durch die Nase Luft ausstoßen ruhig EIN

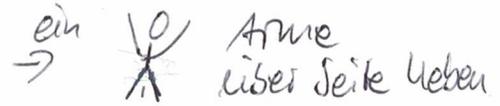


Langsam ein und aus

vollständig aus, am Ende mit pfff Leere prüfen

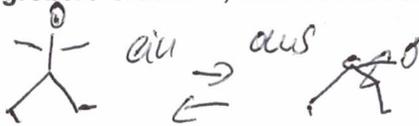


ruhig ein  
aus loslassen +



Arme über Seite heben

3 x größere Grätsche, nach AA in Position Nacken, Schultern locker, unt. Rücken dehnen



Sanfte Drehung, am Ende von Aus in Leere > Beckenboden Richtung Nabel

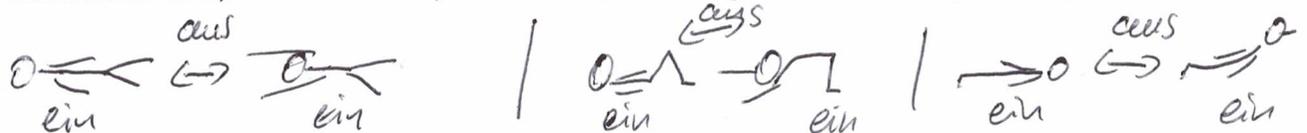


In Position ruhig Ein und Aus, leer mit Beckenbodenspannung Position wechseln

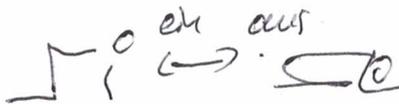


Weite erfahren

Gewahrsein HWS, Schulterbereich, unt. Rücken, vorsichtig in Winkelhaltung, evtl. asymm.



Nach EA Fülle wahrnehmen, ruhig ein und aus



bewege achtsam im Fluss des Atems, Spannung im Körper loslassen



Kapölabhāti 3 Runden dazwischen Armbewegung ruhiger Atem



Still werden und den Atem betrachten, EA SO AA Ham

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara