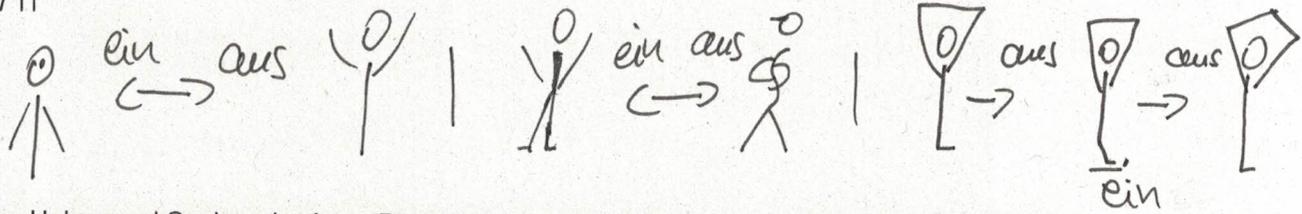
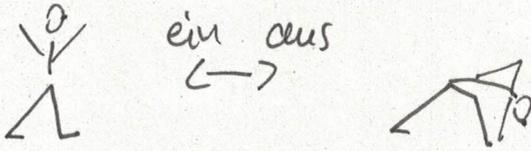


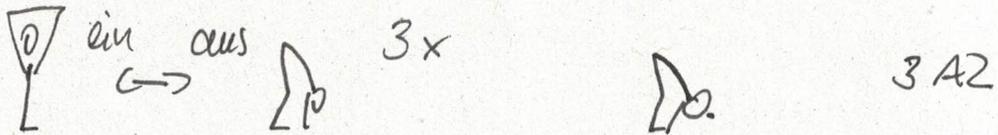
KW 11



Beim Heben und Senken der Arme Bewusstsein zum Nacken, Augen entspannt, Schultern locker

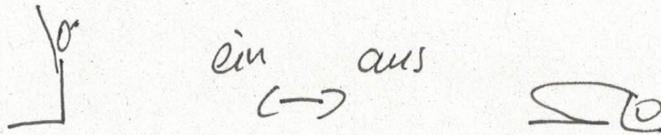
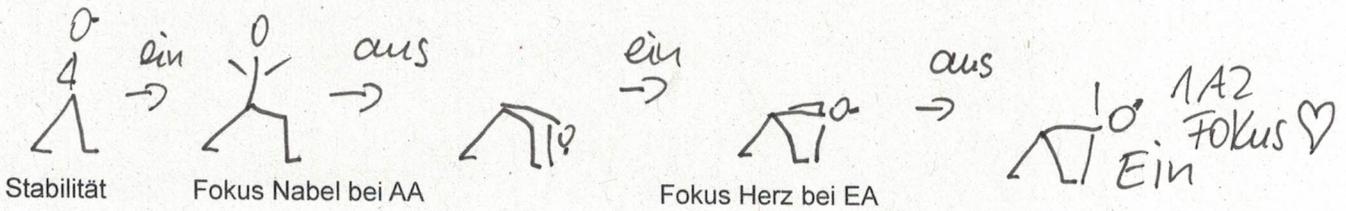


Füße spüren, Nacken, Augen, Schultern wie oben, 2 x Armwechsel, dann Fuß-Wechsel



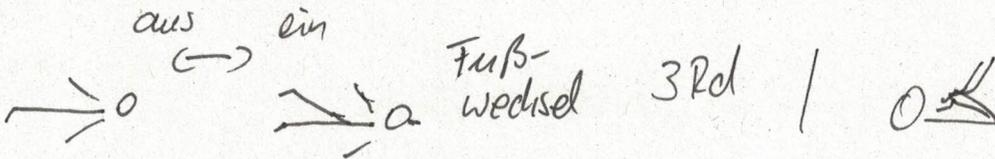
Vollständig ausatmen und unteren Rücken sanft dehnen

Fokus Kehle – Brustraum > Weite



Fokus Kehle > Herz

Fokus Nabel – Stille wahrnehmen nach Aus



Gewahrsein bei Körper und ruhiger Atemfluss

Ausgleich



Gewahrsein wie oben



Ausgleich – Gelenkübungen nicht vergessen



Ruhiger Atemfluss mit Ujjāi