

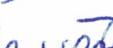
 

Apānāsana - zum Atem kommen

 ein  aus  ein  aus 

einauffend: Weite, Streckung ausatmend: dehnend loslassen

 ein  aus  ein Volle Lunge  aus  aus  aus Kopf fassen zum Ablegen

   aus mit Mantra
Om bhuh Seite wechseln  aus  ein Weite  aus Om bhuh

 aus  ein  aus  ein  aus  aus  ein  aus  ein Kopf drehen Kopf drehen Kopf drehen Seite wechseln

 ein  aus  aus  ein  aus  aus  Rücken dehnen
Erde! aus Nasel einziehen aus  aus Beckenboden

  ausatmen zählen

 aus  ein  aus  ein  aus
1: 2



oder



→



locke vorbeugen

ausatmend mit
Mantra

Om bhuh