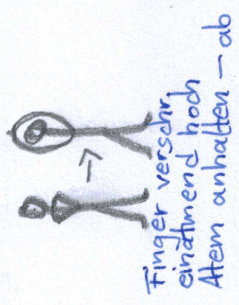
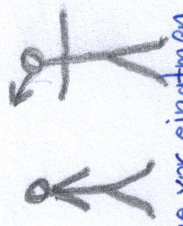


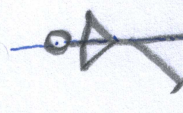
nach dem Tanz der Wirbelsäule und dem Sonnengruß



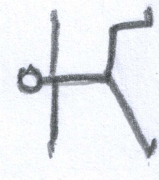
Finger verschr.
einatmen und hoch
Atem anhalten - ab



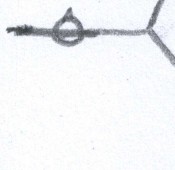
Arme vor einatmen,
Seite führen, Blick nach
oben → zurück ausatm.
über seit senken



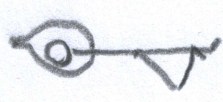
Einbeinstand
4 Sek. halten,
je Seite 10x



Krieger → seitl. Dreieck
seitenwechsel



Heldenhaltung von der
Seite gesehen

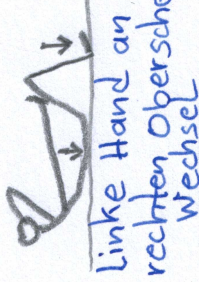


Baum

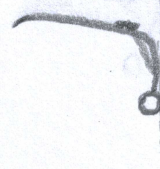
→ in Rückenlage →
entspannen



Sit up



linke Hand an
rechten Oberschenkel
Wechsel



Kerze oder nur
Beine hoch



Schulterbrücke



Knie zur Brust
event. schaukeln



Shavasana
(Totenstellung)

eventuell wechselseitige

Nasendatmung, Nadi Shodhana
4 Minuten lang

DU DARFST... Verrückt sein - Faulenzen - Dich irren - Lieben - Falsche
Wege gehen, weil sie für Dich richtig sind. Denn Du bist Du.
Ein wunderbares Wesen, zeitlos und schön.

Christiane S. Schönemann