

für Verdauung, Stille und Wohlstand

Kryia 1 - tgl. morgens - wichtig: bewegungslos bleiben

1a



kl. Finger + Daumen
Augen geschlossen
atme lang und tief
11 Min.

tief einatmen, nach oben strecken, Rücken
gut strecken, Hd. bzw. Fingerhaltung bleibt,
ausatmen
3x

aktiviert Selbstheilung

1b



Daumen + Ringfinger, Arme nach vorne
Kinn angezogen
Augen geschlossen
atme lang und tief
11 Min.

tief einatmen, Hände in den Schoß,
nichts anspannen
Atem halten, nach 10 - 20 sec. ausatmen
3x

macht still

1c



Handflächen offen, zeigt hinten nach oben
Armhaltung 60 Grad
Augen geschlossen
atme lang und tief
11 Min.

die letzten 45 sec. fest strecken, kräftig
lang und tief atmen

tief einatmen, strecken, pressen
ausatmen, entspannen
Atem halten, nach 10 - 20 sec. ausatmen,
entspannen
1x

scheidet Gifte aus

1d
tanze und bewege alles, 5 Min.

2 Min. sitzen