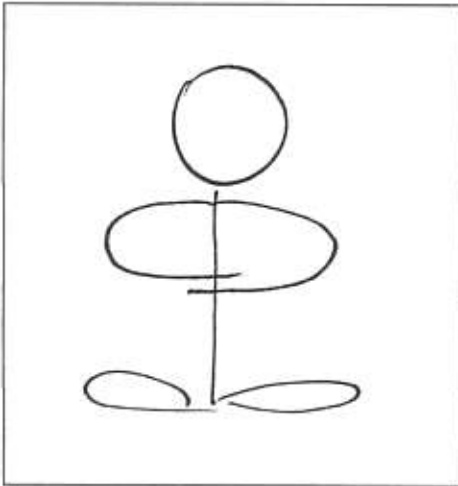


Stille

----- 11 Min -----



- Sitze in Meditationshaltung
- Bringe beide Hände vor die Brust, Schultern, Oberarme und Unterarme parallel zum Boden
- Re Hand ist über der linken Hand, ca. 10 cm Abstand, Handflächen zeigen nach unten
- Gerade Wirbelsäule, ziehe Kinn an
- Atme tief durch den Mund ein, Atme tief durch die Nase aus, bewege dabei das Zwerchfell

----- 11 Min -----

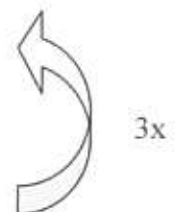


- Sitze in Meditationshaltung
- Li Hand mit Handfläche nach oben auf die Brust in Höhe Herzzentrum
- Re Oberarm ist seitlich am Körper angelegt, Unterarm gerade parallel zum Boden nach vorne gestreckt, HF zeigt nach oben
- Bewusster langer tiefer Atem, vollkommene Stille
- Musik: Guru Ram Das von Crimson Collection

Ende: Einatmen

Presse Muskel + Halte

Feuere Atem aus



3x