





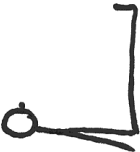











<p>Anfangsent- spannung Shavasana</p> <p>5 / 5</p>		<p>3x OmShanti Harmonium</p> <p>Ankommen Körper spüren, Schwere Atmung spüren Bauchatmung, Yogaatmung</p>
<p>Mobilisation Dehnung</p> <p>5 / 10</p>		<p>Dehnung Beinbeuger Mobilisation Rücken</p>
<p>Katze gedreht liegend</p> <p>7 / 17</p>		<p>Yin Jede Seite 3 Minuten</p> <p>Om Namo Narayanaya Harmonium 1 Minute Shavasana</p>
<p>Pranayama Anuloma viloma</p> <p>5 / 22</p>		<p>Anuloma viloma 5-Runden 4/16/8 sec</p> <p>Stille spüren</p>
<p>Sonnengruß Surya Namaskara</p> <p>5 / 27</p>		<p>Meditativ</p> <p>1 Runde Technik, lange Halten 2 Runde Wechsel bei Haleluja 3. Runde wie 2 Tadasana</p>
<p>Zwischenent- spannung Shavasana</p> <p>2 / 29</p>		<p>Atem spüren</p>

<p>Schulterstand Sarvangasana</p> <p>4 / 33</p>		<p>Yin unterlagert</p> <p>Sansula Gayatri Mantra</p> <p>1 Minute Shavasana</p>
<p>Fisch Matsyasana</p> <p>4 / 37</p>		<p>Yin unterlagert</p> <p>Sansula Gayatri Mantra</p> <p>1 Minute Shavasana (Herzöffnung spüren)</p>
<p>Vorwärtsbeuge Patschimottanasana</p> <p>4 / 41</p>		<p>Yin gegrätscht</p> <p>Maha Mantra Harmonium</p> <p>1 Minute Bauchentspannungslage</p>
<p>Sphinx</p> <p>4 / 45</p>		<p>Yin Brustbein unterlagern</p> <p>Maha Mantra Harmonium</p> <p>1 Minute Bauchentspannungslage</p>
<p>Taube</p> <p>7 / 52</p>		<p>Yin Becken unterlagern</p> <p>Shivoham Harmonium</p> <p>1 Minute Bauchentspannungslage Hund, Mobilisation</p>
<p>Panther</p> <p>7 / 59</p>		<p>Beide Seiten, Knie offen Kopf unterlagern</p> <p>Shivoham Harmonium</p> <p>1 Minute Bauchentspannungslage</p>

<p>Eidechse</p> <p>7 / 66</p>		<p>Sansula</p> <p>1 Minute Shavasana</p>
<p>Liegende Banane</p> <p>7 / 73</p>		<p>Aad Guray Nameh Harmonium</p>
<p>Tiefenentspannung Shavasana</p> <p>15 / 88</p>		<p>Bodyscan lang</p> <p>Stille</p>
<p>Om Mantra</p> <p>2 / 90</p>		<p>3x Om Shanti Harmonium</p>