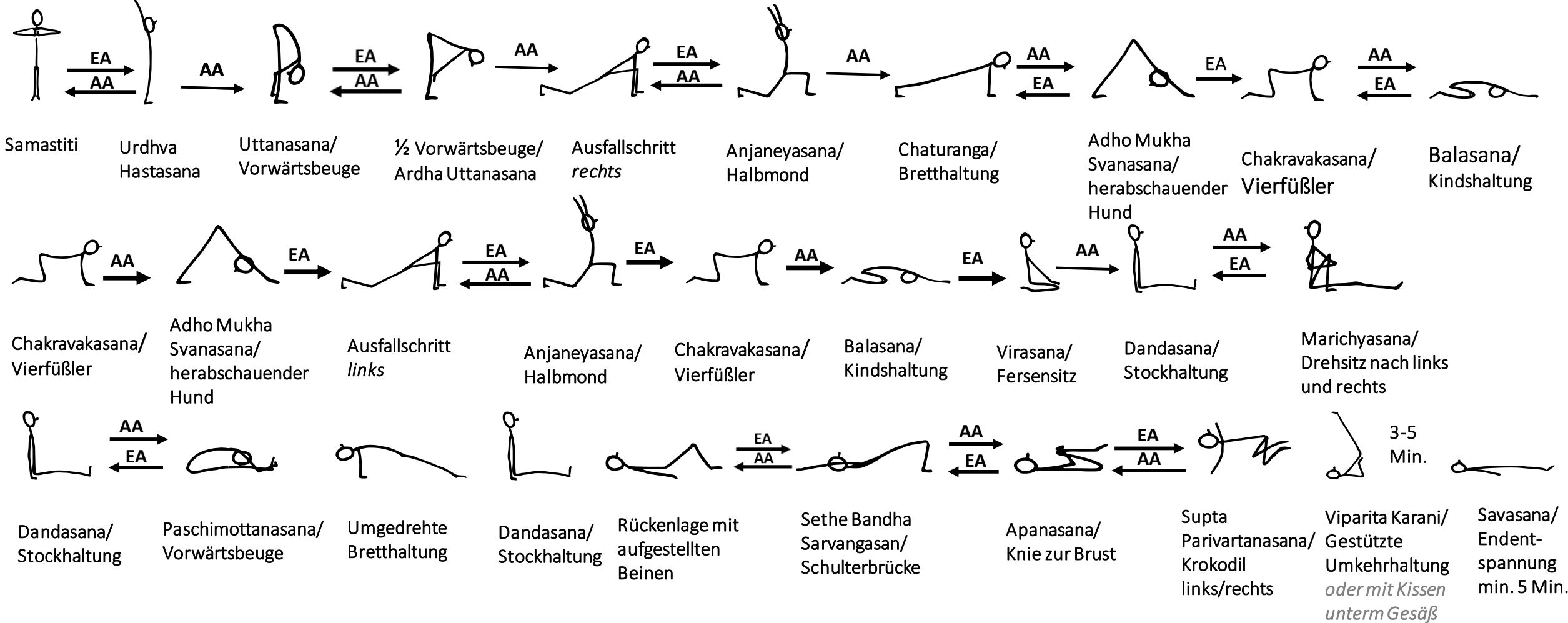


Sequenz zur ‚Stärkung des Immunsystems‘

EA = Einatmung AA = Ausatmung

Bitte die Asanas entsprechend Deinem Übungsniveau anpassen und gerne Hilfsmittel zur Unterstützung nehmen, die Du zuhause hast, wie z.B. Kissen, Decken, dicke Bücher etc.



Asanas jeweils 3-5x dynamisch im Wechsel – anschl. 5-10 Atemzüge halten und mit vorhandenen Hilfsmitteln unterstützen. Den Kopf wo immer es geht auf Unterlage auflegen und ihn ‚loslassen‘. ☺ Übe ohne große Anstrengung, mit Bedacht und Mitgefühl! Affirmation: ‚Ich bin heil und gesund.‘