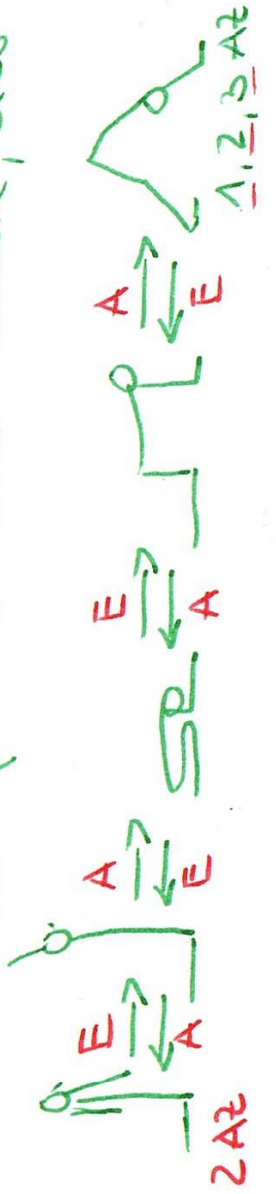


Gute Nacht mit Yogi!

Den Tag ablesen - unter der Dusche

- mental
- schreibend!

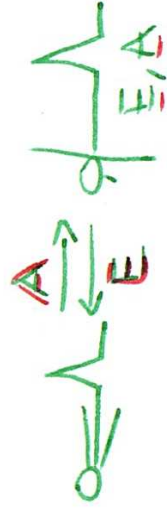
Danken - für all das Schöne, das Viele, das Leben!



gerüßlich dehnen,  
 Welt auf den  
 Kopf stellen



Brücken bauen



beginne ausatmend die Knie nach li  
 sinken zu lassen, Atem + Bewegung gehen  
 von Knien durch Rumpf bis 3 Kopf.  
 Der dreht als Leichter.

erlaube dem Atem immer ruhiger + noch langsamer zu  
 werden. Übe jede Seite 6-9 mal, bleibe dann statisch  
 in der Haltung + griepfe Dich. lass Ausatmend alle  
 Muskeln, Spannungen los die Du für die Haltung gar  
 nicht brauchst.



entdecke die kleine Pause nach  
 dem Ausatmen. Genieße die Stille,  
 beschenke Dich selbst + lass den  
 Einatem Impuls von alleine kommen,

Erholungs-, evolutivliche + verrückte Träume!