

Mitten am Tag - mit Yoga Energie tanken!

Überall möglich - just do it

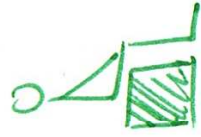
Atme bewusst 9, 11 oder 21 tiefe ruhige Atemzüge

Steh - fülle deine Füße 



1-3 A2

Kopf drehen - ruhig, in Teilkugel, Muskeln spüren,
atme!



abwechselnd re/ü Fuß zum Boden drücken

Finde GRÜN und beschreibe Deine Augen

mit "Augenblicken" - greife Stein - Pflanz, Baum,
Karte

→ regeneriere Augenkraft!

Gähne bewusst + beobachte!

Kurz Urlaub mit "Air - Kopfkino"

Zieh Dich einen Moment zurück, erinnere Dich

an Deine Lieblings Asana! Über sie im Geist,

dein Atem begleitet Dich. Reise für 5 Minuten

an Deinen Lieblingsort - tanke Ruhe, Weite

+ Gelassenheit - und kehre erholt zurück.

Das Leben geht weiter - ICH BIN VOLL DA!