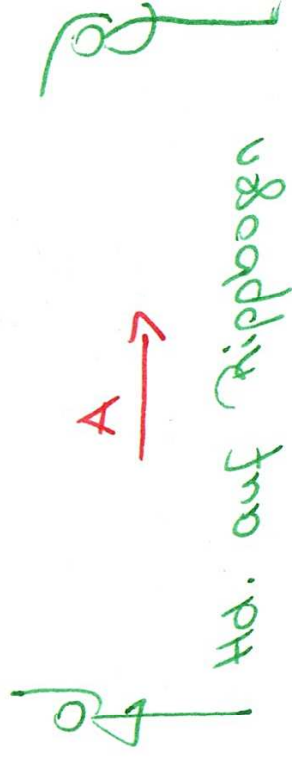


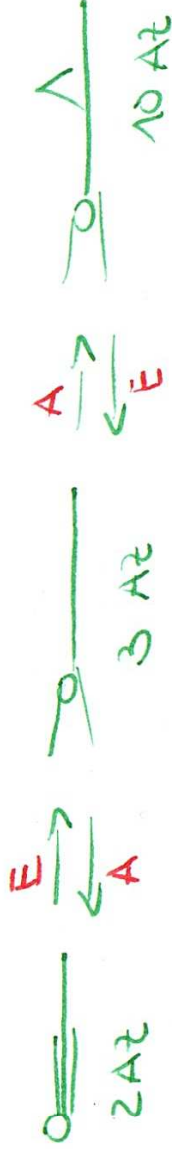
Sichtbarüben im Juni - Zeit der Entfaltung
 + des inneren Wachstums
 Zeit der Übergänge



Sufi Kreise i. Uhrzeigersinn 9x von klein → groß
 9x groß → klein
 Spüre Deine Mitte!



Genieße die Seite!
 Seitbenge 3-5 Atz
 beide Seiten üben



Baum im Liegen
 Wurzeln + Krone spüren, vom Atem
 tragen lassen.



Genieße den Sitz, überlasse Gewicht und
 alles was Du abgeben möchtest der Erde.
 Atme 16 Atz runter + gleichmäßig ein + aus.