

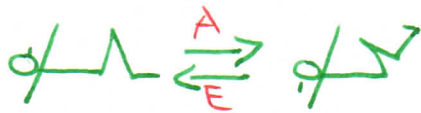
# Üben in der Dezember Qualität:

## Dunkelheit - Wege ins Licht

Übe wenn es dunkel ist - mit einem kl. Licht

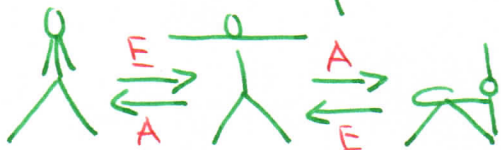


Spüre dich im Sitz  
nimm wahr was jetzt ist  
atme; wo, was, wie erlebst Du Dunkelheiten?



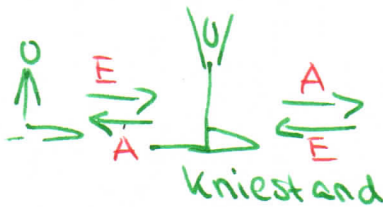
AA Knie sinken nach li, Kopf n. re  
EA Kopf in Mitte, dann Knie

zunächst jede Seite dynamisch  
dann für 7 Atz verweilen

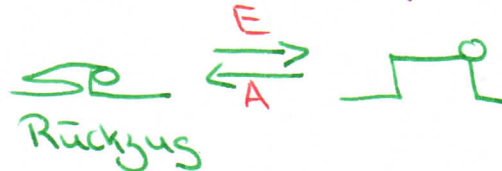


finde das Dreieck, Trikonasana  
Arm a) Rücken b) hoch

Inmitten der LebensWirbel bin ich in  
meiner Kraft.



Kniestand



Rückzug



still bei + in mir

Aufbruch, Beginn



Betrachte das Licht. Atme. Schließe d. Augen!

Töne OM HRIM. 12x, 24x, 36x

Töne SO HAM 6x, leiser, 6x, leiserer, 6x still

Klasse: Übe den kleinen Sonnengruß -

gehe bewusst auf die Wintersonnwende zu.  
Wege in die dunkelste Nacht. Dort wird das  
Licht geboren.