
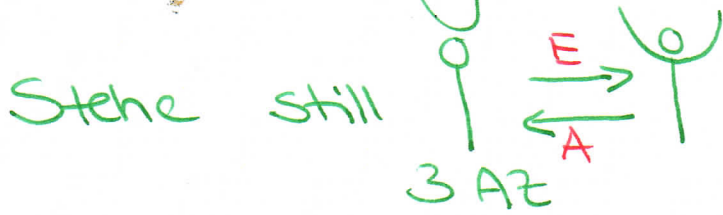
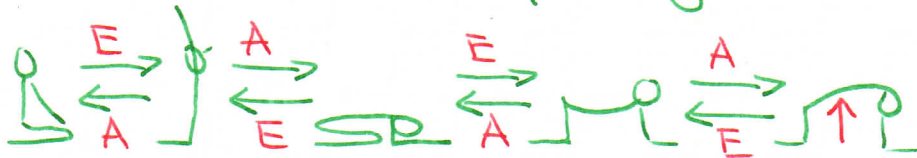


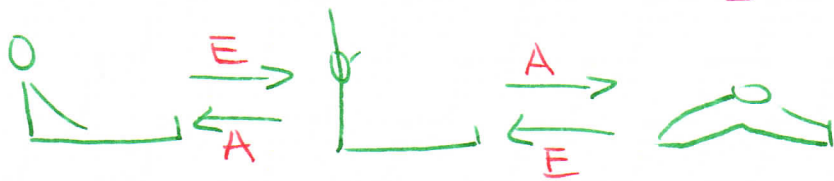
Üben im Januar : 



übe den kleinen Sonnengruß  
lass Dich vom Atem tragen  
lass überflüssiges los



- 1. dynamisch
- 2. 5 A2

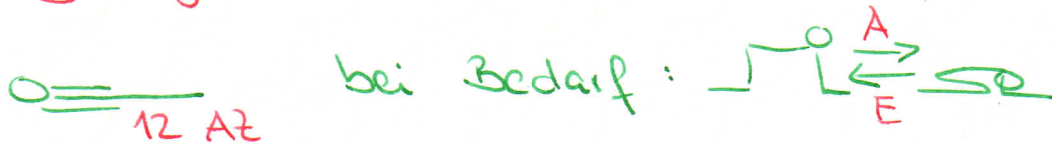


- 1. dynamisch
- 2. 7 A2
- 3. 5 Min

lass überflüssige Spannung los  
lasse Dich vom Atem tragen

- 4. EA Affirmation  
AA lass alles los

"Ich sammle mich, um neue Energie zu gewinnen!"



Sige! EA Fokus Nabel  
AA "So HAM" tönen

- 12 x laut
- 6 x still

Sige still für einige Augenblicke!