



Üben im November

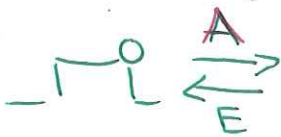
LASSEN - Rückzug - Konzentrieren



verbinde Dich mit Deinem Atem
mit dem Jetzt
mit dem November

3 A2

Übe den kleinen Sonnengruß 3x/5x/7x
So wie du Zeit hast



1 A2, 2 A2, 3 A2

mit AA - lassen - Schutteln, Muskeln, Kopf,
Gedanken

sinke in die Stille nach der AA



wechsele nach der AA

EA, AA - wechseln

12x



spüre den gesamten Körper

spüre den Atem darin

verbinde Dich mit Deiner Stille

3-5 A2



spüre nach im Fluß des Atems

AA denke Lassen

EA denke Kraft

so wie Du Dir
zeit nimmst -
5-10 Min 😊

"Ich lasse los + BIN bei mir Selbst zutaus."