



<b>FÜNF All-Tags taugliche YogaTipps - im APRIL - ÖFFNEN – Offen leben</b>	
<b>Körperhaltung</b>	Finde DEINE Haltung fürs ÖFFNEN. Nimm diese einmal am Tag ein – atme 3-5-12 Atemzüge. Spüre dies öffnen, atme es.
<b>Reinigung</b>	Altes beLASTet. Nutze mindestens einen Tipp aus „Großreinemachen“ - im blog
<b>ATEM PAUSE</b>	Morgens und Abends im Bett: Hände auf den Bauch und 5- 12 tiefe Atemzüge spüren. Intensiver: Denke spreche kraftvolles: „Ich BIN kraftvoll. Ich ruhe in mir. Ich BIN frei. Ich BIN voller LebensEnergie.“ <i>Finde deinen Saatgedanken – und dann los!!</i>
<b>Geschenke</b>	Schenk dir 5 Minuten jeden Morgen – übe eine der YogaAbläufe die du schon kennst. Stehe dann noch einen Moment – atme – 2-3 AZ und dann hinein in den neuen Tag!
<b>MALE</b>	Wie sieht „ÖFFNEN“ in Farben und Formen aus? Probiere und staune.