

## 9. und 10. Kursstunde Atem 2

### Impuls

Es ist gut für mich, mein Leben jetzt selbst in die Hand zu nehmen.

Der Atem ist dabei der beste Lehrer.

Es gibt ausreichend Weggefährtinnen und Weggefährten, die mich in dieser Selbstbestimmtheit begleiten.

### Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)

Längen der Körperseiten visuell, tatsächlich

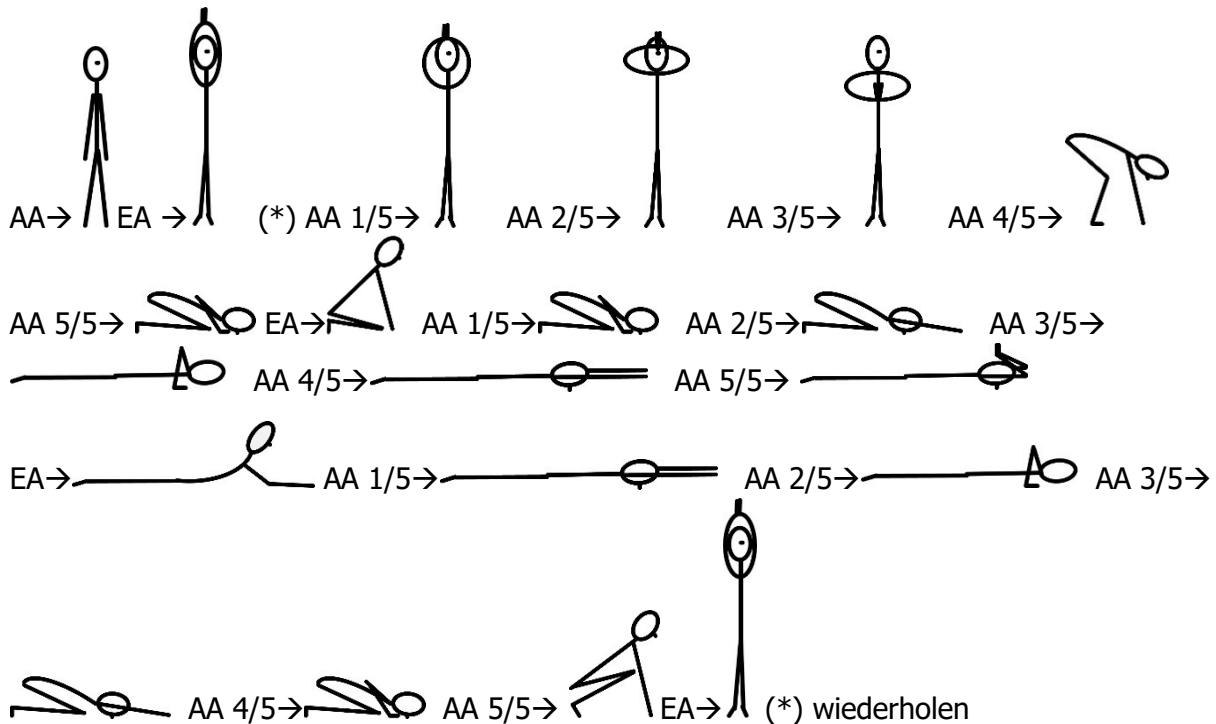
Mobilisierung der Hüfte

Seitgleiche und Diagonale Dehnung im Liegen

Mobilisierung der Schultern, Händen und Füßen im Vierfüßler

Katze/Balasana/Kuh

Tibetische Niederwerfung



Ausgleich Krokodil

Schlussentspannung

Wechselatmung Nadi shodana

Namaste

