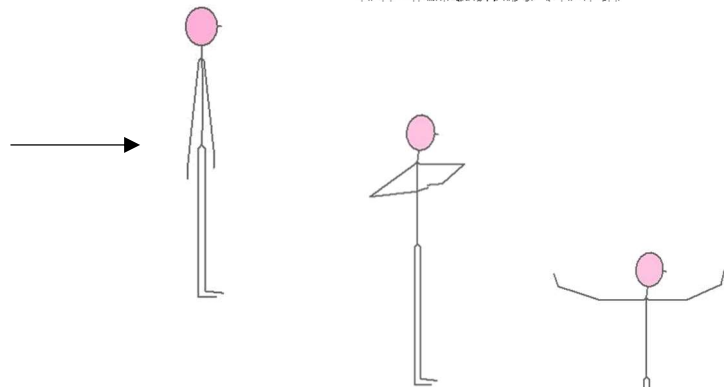
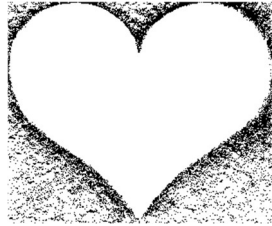


Nährende Praxis für das Herz



Hebe im Stand die Arme
einatmend locker bis auf
Brusthöhe – die Handfläche
zeigen zu Dir

Drehe ausatmend die
Handflächen nach aussen
und schiebe die Arme
auseinander

Bewege einatmend die Hände
wieder aufeinander zu und
schiebe sie ausatmend leicht
nach oben, so dass die
Unterarme parallel sind und die
Hände eine «Blüte» bilden

Stehe entspannt in **Tadasana**,
die Hände im **Anjali Mudra** und
nimm Deinen Körper bewusst
wahr – von den Füßen, bis zum
Kopf

Öffne einatmend die Arme zur
Seite – lege ausatmend die
Hände auf das Herz. Wiederhole
3bis 6-mal.

Schiebe einatmend die Arme – mit
abgewinkelten Händen – weiter über
den Kopf und lasse sie ausatmend
locker wieder sinken

Wiederhole
den Ablauf
3bis 6-mal.
Stehe
anschliessend
noch einen
Moment in
Tadasana mit
den Händen
im Anjali
Mudra

