EA = einatmen
AA = ausatmen
AP = Atempause
AZ = Atemzüge
WH = Wiederholung

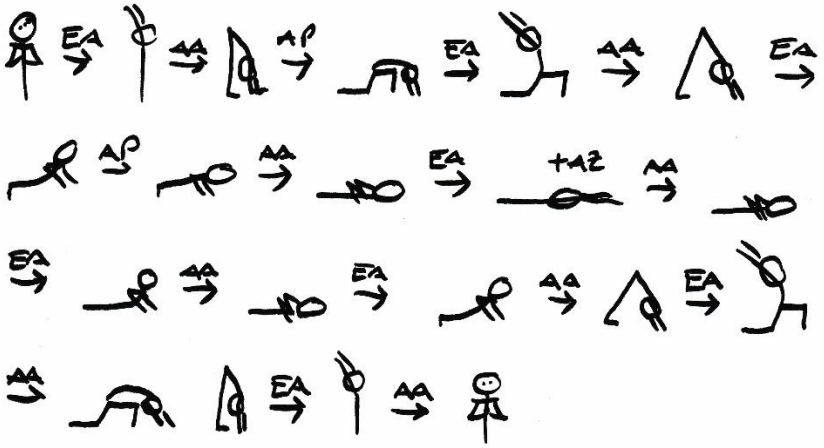
YOGAmaya HARMONIE & BALANCE ERDING

Michaela Selbig, Yogalehrerin BDYoga

Sūryanamaskāra

Sonnengruß auch Sonnengebet

Richte deine Aufmerksamkeit anfangs lieber auf langsame Bewegungen und Übergänge von einer Stellung zur nächsten. Nimm dabei so viele Atemzüge wie nötig.



Reich an Erfahrungen des Lebens gehen wir zurück zur bewussten Einheit, um uns wieder daran zu erinnern "wo wir herkommen", "was wir sind" und "wo wir hingehen"!

EA = einatmen
AA = ausatmen
AP = Atempause
AZ = Atemzug EIN + AUS