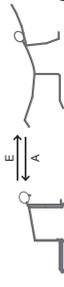
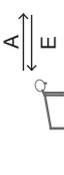


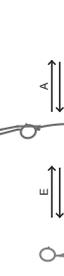
Übungsblatt Hatha Yoga Kurs

 Ankommen, den Körper und den Atem spüren

 $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ nachspüren

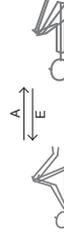
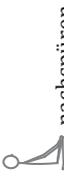
 $\begin{matrix} \rightarrow E \\ \leftarrow A \end{matrix}$ nachspüren

 $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ diagonal strecken; dynamisch/statisch  wahrnehmen von Veränderungen

 $\begin{matrix} \rightarrow E \\ \leftarrow A \end{matrix}$  $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ bewusstes bewegen mit dem Atem nachspüren

 $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ dynamisch/statisch

 $\begin{matrix} \rightarrow E \\ \leftarrow A \end{matrix}$ dynamisch/statisch

 $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ ausgleichend; dynamisch  nachspüren

 $\begin{matrix} \rightarrow E \\ \leftarrow A \end{matrix}$ Ankommen im Stehen  $\begin{matrix} \leftarrow A \\ \rightarrow E \end{matrix}$ mehrmals dynamisch

