

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid,
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben,
Heute weiss ich. Das nennt man **Authentisch Sein**



Einstiegsmeditation: Körper erfühlen



Ankommen in der Rückenlage
Atemräume wahrnehmen,
volle Yogaatmung liegend



Aum Klangteppich
Wahrnehmung der eigenen Stimme

Brücke (Stärkung des Rückgrates, Oberschenkelmuskulatur)



Bauchmuskelübung mit verschränkten Händen hinter dem Kopf

Hund: (Beweglichkeit)



Seitliche Dehnung (Nervenkraft)



Hand – Fussstellung
Gleichgewicht



Zange (Gesundheit)
Schiefe Ebene
Ausgleichstellung



Baum (Selbstbewusstsein)



Schulterstand: (Verjüngung, Regeneration)



Tiefenentspannung (Herzraumöffnung)