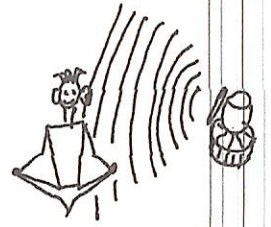


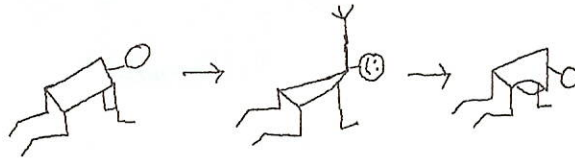
1. Ankommen, Sich-Wahrnehmen

2. Kursthema: Bewegung und Atem verbinden
So entsteht Meditation in Bewegung

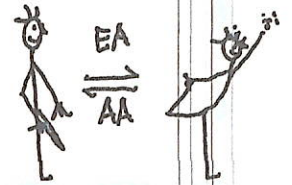


3. Sitz: Armhebung im AR, Vor-Rück-Seitbeuge im AR,
Drehung im AR in Kerzenleuchterhaltung

4. Unterdurch-Tauchen im Vierfüßler



5. Stand: Armheben und auf Zehenspitzen im AR,
EA in Richtung Tänzer, Ausatem in Grundstellung



6. Der erweiterte Sonnengruß (siehe Extra-Blatt)

7. Vierfüßler mit „schwebenden Knien“ - Hund - 1 Bein heben
Ausgleich yoga-mudra



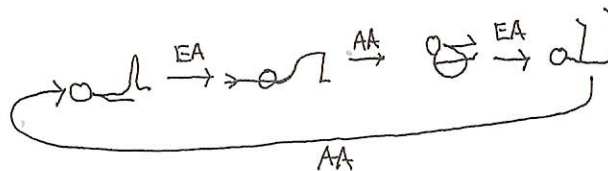
8. Bewegungsfolge Fersensitz---Tauben und zurück



9. Schulterbrücke mit Armbewegungen im AR
nach Helga Walter

EA Schulterbrücke Arme senkrecht, AA auflösen Arme seitlich ablegen, EA Schulterbrücke Arme senkrecht,
AA auflösen Arme nach hinten ablegen, EA Schulterbrücke Arme senkrecht, AA Auflösen Arme neben den Körper, neu beginnen

10. Schulterbrücke-Kugel-Tisch



11. Boot im Atemrhythmus,



12. Soham-Tönen, nach Helga Walter
Leiser, leiser, in der Stille nachhören

SO HAM - HAM SAHA

13. Krokodil mit angehobenen Beinen Richtung Bauch



14. Umkehrhaltung in Variationen



15. Tiefenentspannung, śavāsana





Wenn wir den Himmel auf Erden wollen, brauchen wir nur einen bewußten Atemzug und einen bewußten Schritt zu tun. Wir werden wir selbst, vollkommen lebendig im gegenwärtigen Moment, und der Baum, unser Kind und alles andere offenbaren sich uns in ihrer ganzen Herrlichkeit.

Thich Nhat Hanh

Rhythmus des Lebens



Geschenk des Lebens



Einatem, Ausatem
Einatem, Ausatem
Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Einatem, Ausatem

Den Atem innigst mit der Bewegung verbinden
Den Atem führen lassen
Geführt werden
Bewegt werden
SEIN

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de