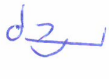
Mentale Ausgeglichenheit

#001 - **Hatha Yoga**

1.  Atembewegung — E: Nase → Bauch; A: Bauch → Nase

2. — 6×

3. — 6×2 — Hand auf Bauch

4. 4-6 AZ bleiben

5. — 6×

6. 3AZ — 3×

Pause bis die Atmung sich beruhigt hat

7. — 6×

8. — 6×