

1) ~~o~~ A oder ~~o~~ A jetzt beginnt Yoga!
→ wie war mein Tag?
→ wie geht es mir?

2) ~~o~~ A ~~o~~ A o~~ñ~~ i ~~o~~ A ~~o~~ A ... re / li
im Wechsel,
je 3x

3) ~~o~~ A ~~o~~ A ~~o~~ A ~~o~~ A ~~o~~ A ~~o~~ A ... einige Male
viiiiel Raum für
Herz + Lungen + ganze obere
Extremität: Atem tief, Raum weit

4) ~~o~~ A ~~o~~ ~~ñ~~ E ~~o~~ A ~~o~~ ~~ñ~~ E ~~o~~ A einige Male
Fokus auf lange Ausatmung

5) ~~a~~ apanasana
 $A = \begin{matrix} \text{om} \\ \text{om ram} \\ \text{om ram om} \end{matrix}$ } tönen
 $E = \text{jeweils vijayi}$ } 3-4x

6) 
angenommen +
stabilen Sitk wählen
→ einen Moment in
der Stille nach speien
→ Text zum Thema „Ver-
trauen“ lesen