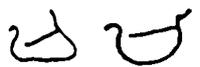
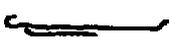


1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (Ruhe und Frieden)		je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)		3 x
3. Ha-Atmung, stehend (Reinheit)		3 x
4. Ardha-Chandrasana, Variation (Elastizität)		3 x
5. Nervenstärkende Atmung (Nervenkraft)		3 x
6. Formbildende Übung „Lokomotive“ (Form und Schönheit)		3 x
7. Ardha-Bhudschangasana (Elastizität)		3 x
8. Bhudschangasana, Kobrastellung (Nervenkraft)		3 x
9. Dhanurasana (Elastizität)		3 x
10. verlangsamte Leibesübungen (Form und Schönheit)		3 x
11. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung, Beine 1 cm ab Boden (Form und Schönheit)		2 x
12. Gokarnasana (Form und Schönheit)		2 x
13. Wiparita-karani (Regeneration)		3 x
14. Meditation (Selbstversenkung)		5 min.
15. Sawasana (Ruhe und Frieden)		5 min.

19. September 2009

Kampfsportschule Aarau ([www.karateschule.ch](http://www.karateschule.ch))

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim ([www.praxisholderbank.ch](http://www.praxisholderbank.ch))