

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (<i>Ruhe und Frieden</i>)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (<i>Willenskraft</i>)			3 x
3. Ha-Atmung, liegend (<i>Reinheit</i>)			3 x
4. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung, Beine 1 cm ab Boden (<i>Form und Schönheit</i>)			2 x
5. Trikonasana (<i>Nervenkraft</i>)			2 x
6. Sukh-purwak, Wechsel-Atmung (<i>Harmonie und Gleichgewicht</i>)			5 x
7. Nataschira-wadschrasana (<i>Kraft</i>)			3 x
8. Yoga-mudra, mit Fäusten am Bauch* (<i>Gesundheit</i>)			3 x
9. Dolasana (<i>Form und Schönheit</i>)			3 x
10. Bhudschangasana, Kobrastellung (<i>Nervenkraft</i>)			3 x
11. Rückgratstärkende Übung (<i>Kraft</i>)			3 x
12. Wirabhadrasana I (<i>Form und Schönheit</i>)			2 x
13. Wiparita-karani (<i>Regeneration</i>)			3 x
14. Meditation (<i>Selbstversenkung</i>)			5 min.
15. Sawasana (<i>Ruhe und Frieden</i>)			5 min.

21. Februar 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim (www.praxisholderbank.ch)