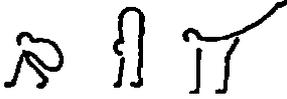


1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (<i>Ruhe und Frieden</i>)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (<i>Willenskraft</i>)			3 x
3. Ha-Atmung, liegend (<i>Reinheit</i>)			3 x
4. Pastchimotanasana (<i>Gesundheit</i>)			3 x
5. Urdhva Mukha Pastchimotanasana (<i>Gesundheit</i>)			3 x
6. Ekapadahastasana I (<i>Form und Schönheit</i>)			3 x
7. Parighasana (<i>Widerstandskraft</i>)		 	3 x
8. Trikonasana (<i>Nervenkraft</i>)			2 x
9. Wirabhadrasana I (<i>Form und Schönheit</i>)			2 x
10. Yoga-mudra, mit Fäusten am Bauch* (<i>Gesundheit</i>)			3 x
11. Dolasana (<i>Form und Schönheit</i>)			3 x
12. Pranayama 4, Variation (<i>Kraft</i>)			3 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.

24. Oktober 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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