
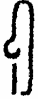
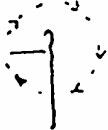
















| | | | |
|--|---|--|--------|
| 1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (<i>Ruhe und Frieden</i>) | |  | je 5x |
| 2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (<i>Willenskraft</i>) | | | 3 x |
| 3. Ha-Atmung, stehend (<i>Reinheit</i>) | |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 (<i>Widerstandskraft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

4. April 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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