

Yin Yoga für das Element Feuer:
Herz & Dünndarm Meridiane
 Helga Baumgartner

HALTUNG
 (x) Minuten
 * MERIDIAN *
 (Lagerpose = AUSLETA)

- MEDITATION:** KYAJA PRAXIS CIRCULATION OF LIGHT PRAXIS (12)

'TAIIST BREATH' (5) *5
- Ein** **AUS** **Ein** **AUS**

HE | DÜDA

CHI - KURVEN in ARME / HÄNDE / SCHULTERN *5 (3)
- ANAHATA ANA**, 2 VARIATIONEN (3) + (2)

HE / HB / DÜDA / W
- FRÖG** VARIATION MIT DREHUNG

HERZ, LUNGE & ALLE EINGEWEIFE
- BUTTERFLY** (5) *W* **DANGLE** (5) *HL / BL* **SQVAT** (2) *BL*

LUNGE / HERZ & EINGEWEIFE
- SPHINX** + SEIT BEUGEN **SEAL** (6)

LUNGE / HERZ & EINGEWEIFE
- SELF-HUG** (3) (3) (2) (2) *W, DÜDA, DÜDA*

BEWT ÖFFNUNG (3) (3) (2) (2) *HE, W, HB*
- 1/2 ANAHATA ANA** (3) (3) (2) *HERZ, LUNGE*

1/2 BUTTERFLY SEITE BEUG (5) (5) **BEIDE SEITEN** (2) **ALLE EINGEWEIFE *HE, W***
- ÖFFNUNG** BEIDE IN BUTTERFLY ODER IN SABLE

SARJANA (4) **META** (5) MEDITATION

MINDFUL · YIN+YOGA

Pema Wangchen Helga Baumgartner