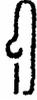
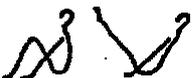


1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (Ruhe und Frieden)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)			3 x
3. Ha-Atmung, stehend (Reinheit)			3 x
4. Ardha-chandrasana I (Elastizität)			2 x
5. Pranayama Nr. 3, Arme kreisen (Widerstandskraft)			3 x
6. Sukh-purwak, Wechsel-Atmung (Harmonie und Gleichgewicht)			3 x
7. Wadschroli-mudra (Widerstandskraft)			3 x
8. Ardha-salabhasana (Reinheit der Nieren)			2 x
9. Pranayama Nr. 4 (Liegestütz) (Kraft)			3 x
10. Wakrasana (Nervenkraft)			3 x
11. Paschimotanasana (Gesundheit)			3 x
12. Anantasana (Form und Schönheit)			2 x
13. Wiparita-karani (Regeneration)			3 x
14. Meditation (Selbstversenkung)			5 min.
15. Sawasana (Ruhe und Frieden)			5 min.

24. Januar 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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