


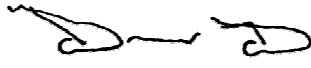
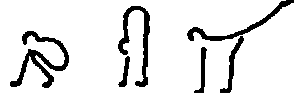











1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (Ruhe und Frieden)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)			3 x
3. Ha-Atmung, liegend (Reinheit)			3 x
4. Pastchimotanasana (Gesundheit)			3 x
5. Urdhva Mukha Pastchimotanasana (Gesundheit)			3 x
6. Ekapadahastasana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

24. Oktober 2009

Kampfsportschule Aarau ([www.karateschule.ch](http://www.karateschule.ch))

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim ([www.praxisholderbank.ch](http://www.praxisholderbank.ch))