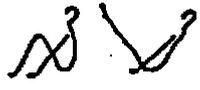
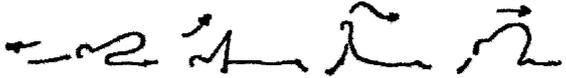


1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (Ruhe und Frieden)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)			3 x
3. Ha-Atmung, liegend (Reinheit)			3 x
4. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung (Form und Schönheit)			2 x
5. Ardha-chandrasana, Variation (Elastizität)			3 x
6. Nervenstärkende Atmung (Nervenkraft)			3 x
7. Wadschroli-mudra (Widerstandskraft)			3 x
8. Formbildende Übung „Lokomotive“ (Form und Schönheit)			3 x
9. Kreuz- und beinmuskelstärkende Übung (Form und Schönheit)			3 x
10. Bhudschangasana, Kobrastellung (Nervenkraft)			3 x
11. Wrksasana, Baumstellung (Gleichgewicht)			3 x
12. Wirabhadrasana II (Form und Schönheit)			2 x
13. Wiparita-karani (Regeneration)			3 x
14. Meditation (Selbstversenkung)			5 min.
15. Sawasana (Ruhe und Frieden)			5 min.

21. März 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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