




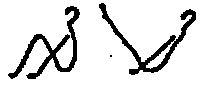









1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (<i>Ruhe und Frieden</i>)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (<i>Willenskraft</i>)			3 x
3. Ha-Atmung, liegend (<i>Reinheit</i>)			3 x
4. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung (<i>Form und Schönheit</i>)			2 x
5. Ardha-chandrasana, Variation (<i>Elastizität</i>)			3 x
6. Nervenstärkende Atmung (<i>Nervenkraft</i>)			3 x
7. Wadschroli-mudra (<i>Widerstandskraft</i>)			3 x
8. Formbildende Übung „Lokomotive“ (<i>Form und Schönheit</i>)			3 x
9. Kreuz- und beinmuskelstärkende Übung (<i>Form und Schönheit</i>)			3 x
10. Bhudschangasana, Kobrastellung (<i>Nervenkraft</i>)			3 x
11. Wrksasana, Baumstellung (<i>Gleichgewicht</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.

21. März 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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