













| | | |
|---|---|--------|
| 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. Kreuz-stärkende Übung (Kraft) |  | 2 x |
| 5. Gokarnasana (Form und Schönheit) |  | 2 x |
| 6. Ardha-chandrasana, Variation (Elastizität) |  | 3 x |
| 7. Hasta-Padangustasana (Kraft) |  | 3 x |
| 8. Ustrasana (Elastizität) |  | 3 x |
| 9. Dschanusirasana, horizontal (Widerstandskraft) |  | 3 x |
| 10. Salabhasana (Nieren, Reinheit) |  | 3 x |
| 11. Surya Namaskar, Sonnengebete (Form und Schönheit) | | 2 x |
| |  | |
| | ein aus ein halten aus ein halten halten aus ein aus | |
| 12. Wiparita-karani (Regeneration) |  | 3 x |
| 13. Meditation (Selbstversenkung) | | 5 min. |
| 14. Sawasana (Ruhe und Frieden) |  | 5 min. |

23. Mai 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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