





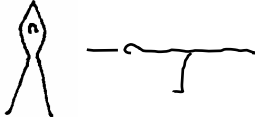







- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung
(<i>Ruhe und Frieden</i>) |  | je 5x |
| 2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse
(<i>Willenskraft</i>) | | 3 x |
| 3. Pastchimotanasana
(<i>Gesundheit</i>) |  | 3 x |
| 4. Anantasana
(<i>Form und Schönheit</i>) |  | 2 x |
| 5. Ekapadahastasana I & II
(<i>Form und Schönheit</i>) |  | 3 x |
| 6. Formbildende Übung „Lokomotive“
(<i>Form und Schönheit</i>) |  | 3 x |
| 7. Konasana
(<i>Gesundheit</i>) |  | 2 x |
| 8. Wirabhadrasana III
(<i>Form und Schönheit, Stabilität</i>) |  | 2 x |
| 9. Sukh-purwak, Wechsel-Atmung
(<i>Harmonie und Gleichgewicht</i>) |  | 2 x 5 x |
| 10. Dhanurasana
(<i>Elastizität</i>) |  | 3 x |
| 11. Surya Namaskar, Sonnengebet
(<i>Form und Schönheit</i>) | | 2 x |
| |  | |
| | ein aus ein halten aus ein halten halten aus ein aus | |
| 12. Wiparita-karani
(<i>Regeneration</i>) |  | 3 x |
| 13. Meditation
(<i>Selbstversenkung</i>) | | 5 min. |
| 14. Sawasana
(<i>Ruhe und Frieden</i>) |  | 5 min. |

6. Juni 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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