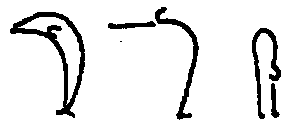



1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (Ruhe und Frieden)			je 5x
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)			3 x
3. Ha-Atmung, stehend (Reinheit)			3 x
4. Ardha-Chandrasana, Variation (Elastizität)			3 x
5. Nervenstärkende Atmung (Nervenkraft)			3 x
6. "Yoga am Strand" (rückgratstärkend)			2 x
7. Parighasana (Widerstandskraft)			3 x
8. Ardha-Bhudschangasana (Elastizität)			3 x
9. Trikonasana Variation (Nervenkraft)			3 x
10. Nataradschasana (Gleichgewicht)			3 x
11. verlangsamte Leibesübungen (Form und Schönheit)			3 x
12. Urdhva Mukha Pastchimotanasana (Gesundheit)			3 x
13. Gokarnasana (Form und Schönheit)			2 x
14. Wiparita-karani (Regeneration)			3 x
15. Meditation (Selbstversenkung)			5 min.
16. Sawasana (Ruhe und Frieden)			5 min.

27. Juni 2009

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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