

Yoga - Übungsprogramm für eine ½ Stunde ohne Asanas

1. Zu sich finden - 3min (Totenstellung oder kreuzbeiniger Sitz)
2. 2-3 Runden Kapalabhati
3. 5-10 Runden Wechselatmung
4. Meditation - Beobachter werden (Atmung, Gedanken, Empfindungen)