

Abbau von Stress - 8/1 Atem

Diese Meditation eignet sich hervorragend zur täglichen Praxis, insbesondere am Abend.

Dann wäscht du den Stress aus deinem physischen Körper und deiner Aura.

Sie ermöglicht dir, dich zu regenerieren, deinen lärmenden Geist zu beruhigen und in eine Stille einzukehren.

Mit Regelmäßigkeit und Geduld wird sie nach und nach mehr Ausgeglichenheit und Balance in dein Leben bringen.



- einfacher Sitz
- lege die Hände im Gyan Mudra auf die Knie
- Konzentration: auf deinen Atem
- einatmen: in 8 Teilen durch die Nase
- ausatmen: in einem tiefen kraftvollen Atemzug
durch die Nase

11 Minuten

- einatmen - Atem halten 5 - 10 sek - ausatmen
einatmen - Atem halten 15 - 20 sek rolle die Schultern
ausatmen kraftvoll
einatmen - Atem halten 15 - 20 sek rolle die Schultern schnell
ausatmen
- entspannen

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de