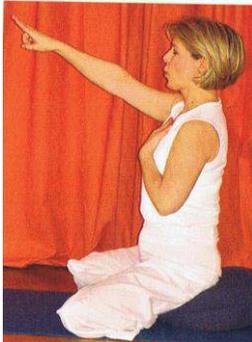


# Inneren Ärger verbrennen und das Immunsystem stärken

Diese Meditation wird ein kräftiges Immunsystem aufbauen, indem es dir dabei hilft, inneren Ärger sinnbildlich zu verbrennen und das Herzzentrum (zuständig für Selbstliebe + bedingungslose Liebe anderen gegenüber) zu stärken.



- einfacher Sitz
  - strecke den rechten Arm auf 60° nach vorn  
strecke den Zeige- und Mittelfinger aus, der Daumen hält die anderen Finger
  - lege die linke Hand auf das Herzzentrum
  - Atem: durch den O - Mund ein und aus  
schnell  
werde emotional, denke an etwas das dich wirklich ärgert
- 3 - 11 Min
- einatmen - Atem halten strecke die Arme nach oben  
und strecke dich in den Himmel -  
ausatmen - kräftig durch den Mund
- 3 x

TIPP von YB:

40 Tage mit dem rechten Arm, 40 Tage mit dem linken Arm, 40 Tage mit beiden Armen

(sollte der tiefsitzende Ärger immer noch nicht verbrannt sein, beginne von vorn)

© YogaHaus Inka Ekholm - [YogaHaus-Ekholm.de](http://YogaHaus-Ekholm.de)