

Raumaufbau im Stehen



Grundposition: Füsse hüftbreit, Knie weich, Hände auf dem Unterbauch. Einatmend zum Scheitel und zur Verbindung mit dem Himmel hinspüren



Ausatmend zu den Füßen und zur Verbindung zur Erde hinspüren



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Die Handflächen nach unten drehen, ausatmend beide Hände Richtung Becken stossen



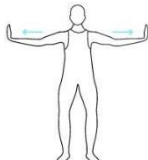
Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend beide Hände in den vorderen Raum schieben



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend beide Hände in den seitlichen Raum schieben



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend sich in der Diagonale ausdehnen: Blick und eine Hand in den hinteren Raum, die andere Hand in den vorderen Raum



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend sich in die andere Diagonale ausdehnen: Blick und eine Hand in den hinteren Raum, die andere Hand in den vorderen Raum



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend eine Handfläche in den oberen, die andere in den unteren Raum schieben



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen



Ausatmend die andere Handfläche in den oberen bzw. unteren Raum schieben



Einatmend beide Hände in einer schöpfenden Bewegung vom Becken zum Herzen führen, ausatmend die Hände Richtung Becken schieben, einatmend beide Arme in einem grossen Bogen über den Kopf nehmen und ausatmend wieder zurück



Hände auf dem Unterbauch. Einatmend zum Scheitel und zur Verbindung mit dem Himmel hinspüren. Ausatmend zu den Füßen und zur Verbindung zur Erde hinspüren