



Ausgleich für einen verspannten Rücken

1. 2-3 WH EA = einatmen
AA = ausatmen
AP = Atempause
AZ = Atemzüge
WH = Wiederholung

2. 2-3 WH

3. Nimm deinen Körper auf deiner Matte wahr

4. 2-3 WH

5. 2-3 WH

6. 2-3 WH jede Seite

7. Nimm deinen Stand wahr spüre deine Fußsohle auf deiner Matte. Spüre für einige Atemzüge.

8. EA AA EA AA EA AA

9. 3 WH | dann Seitenwechsel

10. 1. WH 1 AZ
2. WH 3 AZ
3. WH -34 8 AZ

11. Nachspüren für 2-3 AZ

12. EA AA EA AA EA AA Ausgleich