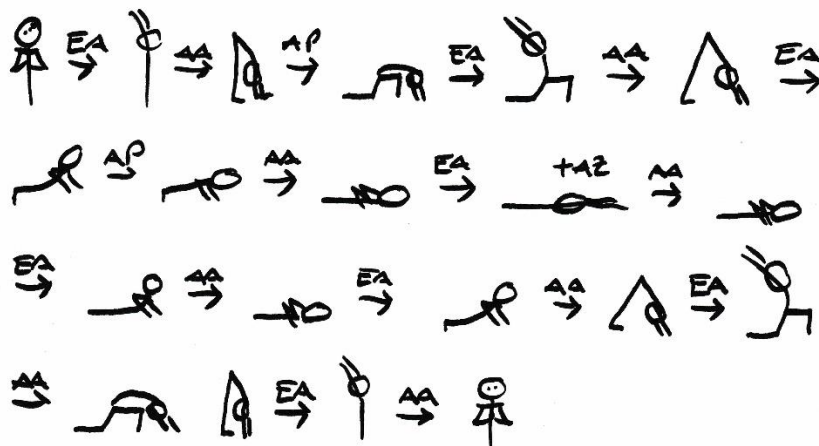


EA = einatmen
 AA = ausatmen
 AP = Atempause
 AZ = Atemzüge
 WH = Wiederholung

Sūryanamaskāra

Sonnengruß auch Sonnengebet

Richte deine Aufmerksamkeit anfangs
 lieber auf langsame Bewegungen und Übergänge
 von einer Stellung zur nächsten. Nimm dabei
 so viele Atemzüge wie nötig.



Reich an Erfahrungen des Lebens gehen wir
 zurück zur bewussten Einheit, um uns wieder
 daran zu erinnern "wo wir herkommen", "was
 wir sind" und "wo wir hingehen"!

EA = einatmen
 AA = ausatmen
 AP = Atempause
 AZ = Atemzüge EIN + AUS