

Übungsreihe Magie des Beckenbodens

Liegen	Anfangsentspannung
Sitzen	Om und Mantra
Sitzen	4-Phasen-Atem mit Vollst. Mulabandha - Vorderem - mittlerem - hinterem MB
Sitzen	Wechselatmung
Sitzen	Murcha mit grossem Vajrolimudra
<i>Stehen</i>	Heldenreihe
<i>Stehen</i>	Tadasana auf dem Vorderfuss
Asana	Hund mit Beinvariationen
Asana	Schulterbrücke mit Bein-Variationen
Asana	Fersenfisch
Asana	Vorwärtsbeuge
Asana	Schwebende Sphinx
Asana	Einfache Heuschrecke
Asana	Kamel
Asana	Mahamudra-Drehsitz
Asana	Halbmond
Sitzen	Murcha-Pranayama mit grossem Vajrolimudra
Sitzen	Meditation (alt. Endentspannung)
Sitzen	Om und Mantra