

„Am Anfang war der Atem“

Dauer: 6 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=r-EyI964YLI>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

➤ Anfangsmeditation

- Bewusstes Atmen
- Fokus auf den Atem lenken

➤ Wirbelsäule gerade

- Klarheit schaffen
- Augen sanft schließen
- Einatmen

- auf 1 zählen, ausatmen auf 1, einatmen 2, ausatmen auf 2... bis 10 zählen und dann wieder bei 1 beginnen...
 - bringe Ruhe in Deine Gedanken (Monkey Mind)

- Hilfe, uns zu fokussieren und zu konzentrieren

- der Atem, der alles durchdringt

- wenn Du das nächste Mal bei 10 angelangt bist, dann **beende** diese Übung

- lass die Augen noch geschlossen
- frage Dich selbst: Wie fühle ich mich? Wie geht es mir?

- → Selbstfürsorge

➤ 3-mal die Arme mit der Einatmung über die Seite nach oben bringen

- die Handflächen treffen sich über dem Scheitel
- beim letzten Mal bringe die Hände vor dein Brustbein in Anjali Mudra



Namaste´

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

info@yoga2relax.de

www.yoga2relax.de

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>