



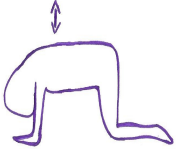
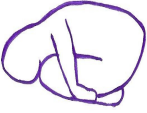

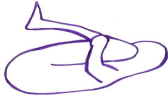


Positive Mind Set (Quelle: Nirvair Singh Khalsa, „The ten light bodies of Consciousness“)

- 1.] **Schneidersitz:** bringe den linken Arm auf 60 Grad, Handfläche parallel zur Decke. Der linke Arm ist 30 Grad nach unten gerichtet mit der Handfläche zum Boden hin. Der Fokus liegt auf dem 3. Auge. Während Du lang und tief atmest, konzentriere Dich auf Dein Herzzentrum. **3 Minuten** 
- 2.] **Schneidersitz:** gleiche Übung wie 1.) nur mit rechtem Arm auf 60 Grad und linkem Arm auf 30 Grad. **3 Minuten** 
- 3.] **Schneidersitz:** sitze mit geradem Rücken, den Händen im Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger zusammen). Mit langem tiefen Atem (LTA). Fokus auf dem 3. Auge. **3 Minuten**
- 4.] **Schneidersitz:** Arme parallel zum Boden. Handflächen zeigen zur Decke. Ziehe die Hände leicht nach hinten. LTA. Der Fokus liegt auf der Kehle. Konzentriere Dich auf Deinen Atemfluss. **3 Minuten.** Ende Atme ein, aus und entspanne. 
- 5.] **Rückenlage:** Bringe die Knie zur Brust, die Arme zu den Seiten auf den Boden. Stoße die Beine abwechselnd mit dem Ausatmen nach vorne. Das ausgestreckte Bein ist parallel zum Boden. **2 Minuten** 
- 6.] **Vierfüßlerstand:** Bringe die Fersen zusammen. Beginne mit Katze-Kuh: einatmend bringe den Kopf in den Nacken und biege Deine Wirbelsäule Richtung Boden, ausatmend bringe das Kinn auf das Schlüsselbein und mache einen Katzenbuckel. **3 Minuten** 
- 7.] **Babyposition:** Bringe den Po auf Deine Fersen, lege die Stirn auf den Boden und Deine Hände mit den Handflächen nach oben neben die Füße. LTA. **1 Minute** 
- 8.] **Zölibatsposition:** Setze Dich hin wie in den Fersensitz. Bringe den Po zwischen die Fersen auf den Boden. Aus dieser Position beginne, ganz langsam Dich nach hinten zu lehnen, bis Du schließlich auf dem Rücken zum Liegen kommst. Strecke die Arme nach hinten über den Kopf und bringe die Handflächen zusammen. Halte die Wirbelsäule gerade und dehne dich von den Schultern aus Richtung Hände. LTA. **2 Minuten** 
- 9.] **Rückenlage:** Ziehe die Knie zur Brust. Rolle auf dem unteren Rücken vor und zurück. **1 Minute** 

- 10.] **Stand:** Verschränke die Finger ineinander und lege die ausgestreckten Zeigefinger aneinander. Strecke die Arme über den Kopf. Strecke Dich über die Schultern nach oben hin. Die Knie sind leicht gebeugt. LTA. **2 Minuten**



- 11.] **Schneidersitz:** Hände im Schoß. Fokus auf dem 3. Auge, LTA. Versuche so gut es Dir gelingt, zu entspannen. **3 Minuten**



Es schließt sich eine 10 bis 11 minütige Endentspannung an.

www.yoga-coaching-cologne.de