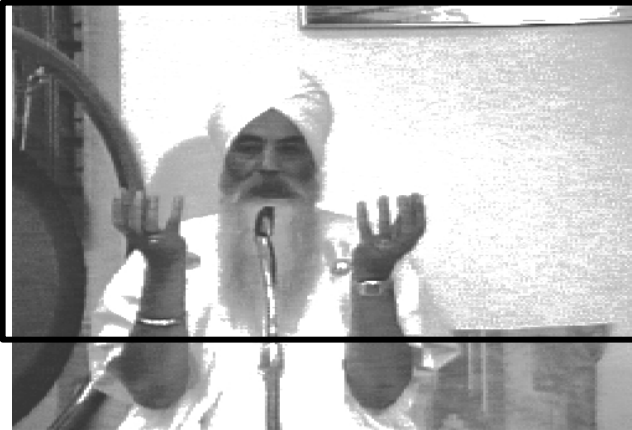


**LA698# 911119 Shunnya**

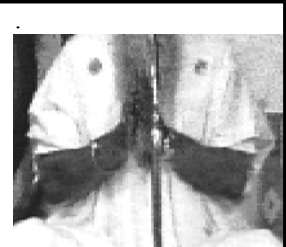


**31 Minuten**

Augen an der Nasenspitze, Hände als Becher wie auf dem Bild, Atem lang und tief; Entspannen Sie sich intensiv und genießen Sie die Freude an dieser Übung. Keine Aktion, keine Reaktion, Shunnya Einatmen und den Atem anhalten ... mulabandha... und ausatmen 3 Mal

**2 ½ Minuten**

Wiederholen Sie das Mantra schnell....erhöhen Sie die Geschwindigkeit und gehen Sie mit dem Takt der Hände.  
HAR schlägt die Hände auf die Beine, schnell. Setzen Sie den Zyklus fort.

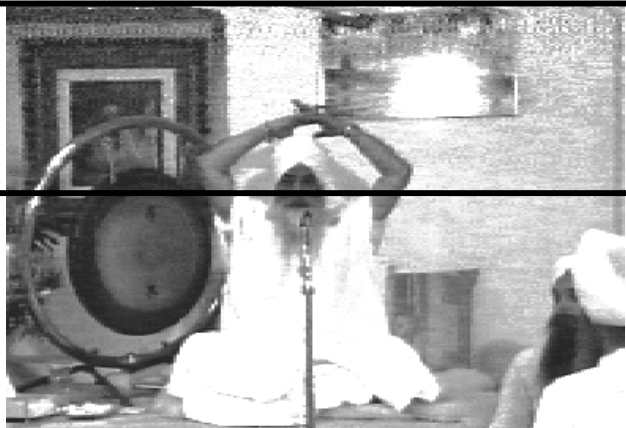


HAR  
die Hände auf  
die Beine  
schlagen

HAR  
die Hände auf  
die Beine  
schlagen

HAR  
die Hände auf  
die Beine  
schlagen

HAR  
Schlagen Sie die Hände auf klatschen  
Sie die Hände in die Beine vorne an  
der Brust



**11 Minuten** ANG SANG WAHE GURU

Legen Sie bei geschlossenen Augen die Hände wie auf dem Bild und singen Sie das Mantra. Am Ende ... einatmen, halten ... mulabandha ... und ausatmen. Dreimal wiederholen.

**SAT NAM**