

## Harmonisiere deine beiden Lehrer - Jupiter und Saturn

1. Einfache Haltung, strecke die Arme nach vorne und mache die Hände wie eine Schale und chante  
„SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM WAHE GURU“

6 x SAT NAM 1 x WAHE GURU

Fokus am Dritten Auge



5 - 6 Minuten

2. Kamelritt mit SAT NAM im Geiste



3 Min.

EA, halten, fühle die Energie die WS hochsteigen, lass los und lege dich auf deinen Rücken

3. auf dem Rücken Yogisches Radfahren parallel zum Boden bewege die Beine abwechselnd vor und zurück nah über dem Boden. Ranziehen und strecken, kräftiger Atem.

Musik: Sat Nam Sat Nam Wahe Guru und chante mit, während du die Beine weiterbewegst



5 Min.

4. Atme ein und ziehe die **Knie zur Brust** und bewege die **Füße auf und ab** und chante weiter.

Musik: **Sat Nam Sat Nam Wahe Guru** und chante mit, während du die Füße bewegst.



*3 Min.*

Atme ein, halte die Position, atme tief ein, halte und atme aus und entspanne die Beine nach vorne und werde bitte sehr still...

5. Auf den Rücken in die **Kobra** oder **Sphinx**. Und forme ein **O** mit deinem **Mund** und atme kräftig durch den Mund ein und aus. **SAT** mit dem Einatmen, **NAM** mit dem Ausatmen.



*5 Min.*

Atme ein, halte, **Mulbandh**, halte die Position, atme aus, atme ein, siehe deine **WS** voller Licht, halte, atme aus und entspanne dich nach unten.

Entspannung auf dem Bauch für etwa 2 Minuten

6. **Bleibe in Bauchlage**, greife deine Fußgelenke und wenn du **einatmest**, kommst du **hoch** in die **Bogenposition** und **ausatmen** komme wieder **runter**, fahre fort, atme zu einem **Maximum** ein und atme aus nach unten. Mache daraus eine Hingabe deiner selbst.



*3 - 5 Min.*

7. Komm hoch in die **Bogenposition** und beginne mit **FA**. Fokussiere dich auf das Dritte Auge.  
**Kraftvoller Feueratem**



2 - 3 Min.

Atme ein, halte die Position, halte, atme aus, atme ein, halte... (insgesamt 3 x)

**Entspanne dich auf deinem Bauch oder komme gleich in die Rückenlage für die Endentspannung**

11 Min.            erst mit Musik... Stille...

Werde dir deines Atems wieder bewusst. Atme dich zurück und ganz entspannt wie du bist, bewege erst deine Zehen, deine Fingerspitzen, kreise die Fußgelenke, Handgelenke und strecke die Arme über den Kopf und mache eine Katzenstreckung nach rechts und links, dann reibe deine Handflächen zusammen und rolle dich dann auf dem Rücken auf und ab und komme nach oben...