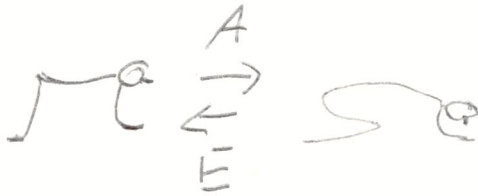


E Einatmen
A Ausatmen
6x



6x



Hände auf den
unteren Bauch legen



6x



über die
Seite

über
vorn nach
oben

4x



angenehme stabile
Sitzhaltung

Einatmend mit der Aufmerksamkeit auf einem Finger geben
Ausatmend jeweils einen Finger im Kontakt zum Boden
spüren



3-4x