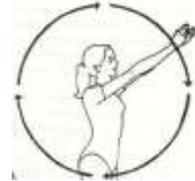


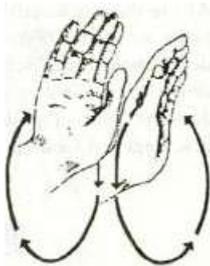
KÖRPERÜBUNGEN

1. Kreist die Augen 12-mal im Uhrzeigersinn und 12-mal entgegen den Uhrzeigersinn
2. Nackenübungen
 - a. Dreht den Kopf nach rechts, dann nach links. Das ist einmal. Führt die Übung 12-mal aus.
 - b. Neigt den Kopf rückwärts, dann beugt ihn nach vor. Das ist einmal. Führt die Übung 12-mal aus.

3. Kreist die Arme – Streckt die Arme vor euch aus, dann schwingt diese über den Kopf zurück zum Rücken und kehrt zur Ausgangsposition zurück, das ist einmal. Führt die Übung 12-mal aus, dann 12-mal in die andere Richtung.



4. Ellbogenübung – Hebt jetzt eure Ellenbogen an und streckt eure Arme kräftig nach unten und spreizt eure Finger und erlaubt der Energie, kraftvoll ausgeworfen zu werden – non euren Händen, euren Fingern und sogar dem Zwischenraum der Finger.



5. Lasst uns jetzt die Handgelenke 12-mal nach links und 12-mal nach rechts bewegen.

6. Oberkörperdrehung – Dreht den Oberkörper nach links, dann nach rechts. Das ist einmal. Führt die Übung 12-mal aus.

7. Hüftkreise – Mit den Händen auf den Hüften kreist die Hüften 12-mal nach rechts, dann 12-mal nach links.



8. Halbe Kniebeugen – Beugt die Knie leicht und bewegt euch rhythmisch auf und ab. Lasst uns diese Übung 50-mal wiederholen.

9. Beugen und Strecken – Hebt die Arme über den Kopf, beugt den Körper und den Kopf zurück. Beugt den Körper nach vorne. Gleichzeitig beugt leicht die Knie, während ihr die Arme ausstreckt und den Boden mit den Fingern berührt. Das ist einmal. Wiederhole die Übung 12-mal.

10. Knieübung – Kreist die Knie 12-mal im Uhrzeigersinn und danach 12-mal gegen den Uhrzeigersinn.

11. Fußübungen

- a. Streckt die Zehen vor und zurück. Das ist einmal. Wiederholt die Übung 12-mal mit dem rechten und 12-mal mit dem linken Fuß.
- b. Kreist den rechten Fuß 12-mal im Uhrzeigersinn und 12-mal gegen den Uhrzeigersinn. Macht die gleiche Übung mit dem linken Fuß.

Ihr könnt diese Körperübungen ein- bis dreimal vor der Meditation durchführen.