



einatmen



ausatmen



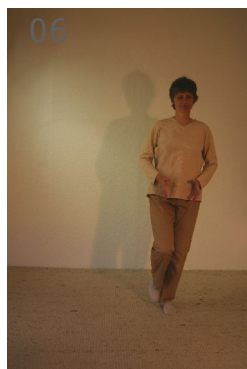
einatmen



ausatmen



einatmen



ausatmen



einatmen



ausatmen



einatmen

Wiederhole diesen Bewegungsablauf solange, bis Du Dich gesammelt, ruhig und zentriert fühlst.