ONLINE\_OFFENE KLASSE, 14. Februar 2022, Erdberührungen, eine Stunde, um zur Ruhe zu kommen...

* Anfangsentspannung
	+ atmen, sitzend (oder liegend), Geschwindigkeit reduzieren, bewusst aus den AlltagsMustern heraustreten, Gedanken-Bewegungen erleben, den Entschluss fassen zu üben (ich hab doch keine Zeit für sowas... ☹)
* Einführung in die Erdberührungen...

Erdberührungen: mindestens 30 Minuten...

Erdberührungen – bewusstes Ein- und Ausatmen – FLIESSEN!

* ...Tadasana – Namasté, Kopf sinkt zu den Händen
* Wie ein Seidentuch zu Boden sinken
* Stellung des Kindes, Handflächen zum Himmel
* (Handflächen zum Boden und wieder fließend zum Stand – Kleine, kurze Erdberührung...)
* Arme nach vorn, Handflächen zum Himmel
* Mit der Nase am Boden, lang ausstrecken, Arme nach vorn, Handflächen zum Himmel
* Zurück in die Stellung des Kindes
* Hände zu den Knien und fließend aufstehen, Arme über den Kopf – Namasté, Kopf sinkt zu den Händen...
* Sitzen und nachspüren – gern mit Anuloma Viloma – Wechselatmung oder mit Zählen begleitete Atemzüge...
* Endentspannung, mit Körperreise... vom Groben zum Feinen!