

Tipp: Fokus nicht auf die anfängliche Anstrengung richten, sondern den ruhigen Atem mitzählen. Mindestens 15 x mühelos, ruhig und natürlich ein- und ausatmen. Zum Auflösen die Arme aus dem Stuhl rausziehen und die vorderen Stuhlbeine greifen. Die Füße auf die Stuhllehne stellen und den Stuhl wegdrücken, so dass Rücken und Gesäß zum Boden zurückrutschen können. Die Waden zum Nachspüren noch eine Weile auf der Stuhlfläche liegen lassen.

25 | September

Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.

DALAI LAMA



26 | September

Das erste, was wir lernen müssen im Yoga ist, den Körper zu lieben.

Es geht um Aufmerksamkeit, aber nicht um Absicht.

Aufmerksamkeit zum Körper bringt ihn zurück zum Leben.

Das ist manchmal schmerzvoll.

FATHER JOE PEREIRA