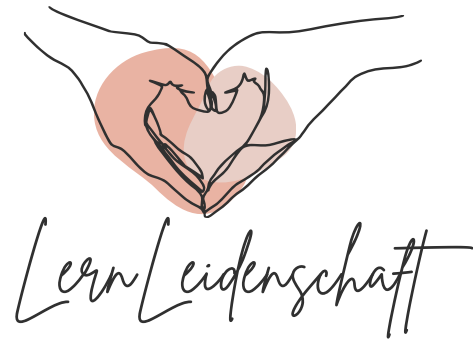


ENERGIE RISING



MONTAG

EULEN ATMUNG



BEIM EINATMEN DEN KOPF LANGSAM ZUR SEITE DREHEN, BEIM AUSATMEN WIEDER ZURÜCK ZUR MITTE. DANN DIE SEITE WECHSELN.

DIENSTAG

BRUST REIBEN



LEG DEINE HAND AUF DEINE HERZGEGEND, DA, WO DU DEINEN HERZSCHLAG SPÜREN KANNST. BEGINNE MIT LANGSAMEN, RUHIGEN, KREISENDEN BEWEGUNGEN

MITTWOCH

WINKEN



DEN UNTERARM HOCHHEBEN. DIE FINGER STECKEN. UND JETZT IM HANDGELENK WACKELN. MAL MIT DER RECHTEN HAND. MAL MIT DER LINKEN HAND.

DONNERSTAG

DIE WELT UMARMEN



ATME TIEF EIN UND BREITE DABEI DIE ARME AUS. UND NUN ATME LANGSAM AUS UND SCHLIESSE DEINE ARME ZU EINEM SCHÖNEN KREIS. SO, ALS WÜRDEST DU DIE WELT UMARMEN.

FREITAG

CHECK OUT



STELL DICH AUFRECHT HIN UND SCHLIESSE DEINE AUGEN. SPANNE BEIM EINATMEN DEINEN GANZEN KÖRPER AN: ARME, BEINE, BAUCH, PO. UND BEIM AUSATMEN LÄSST DU ALLES LOS! LASS LOCKER!