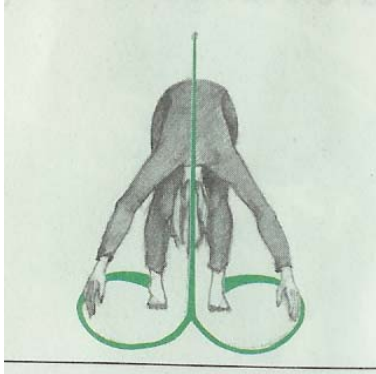


## Kosmische Übung



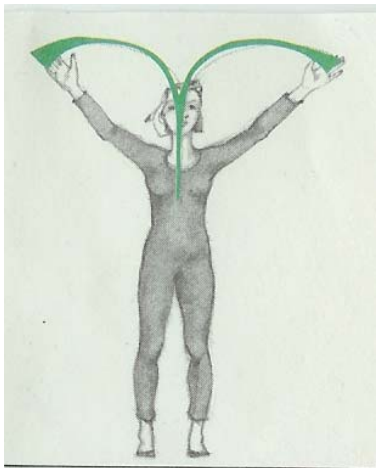
Diese Atemübung wirkt in Stresssituationen **entspannend** und an müden, antriebslosen Tagen **baut** sie **auf**. Denn weder überspannt noch unterspannt, sondern eben **wohlgespannt** könnten Sie sein - und dies in Körper, Seele und Geist.

## KOSMISCHE ÜBUNG ZUR WOHLSPANNUNG



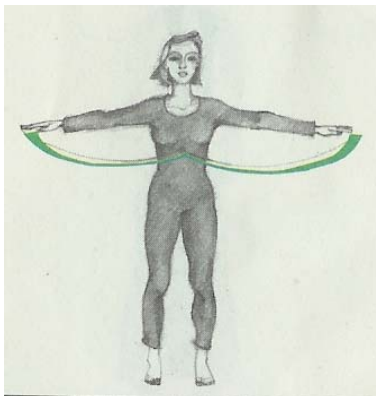
Beugen Sie Ihren Oberkörper aus den Hüftgelenken nach unten, wobei auch Arme, Hals und Kopf hängen können und die Knie gelöst sind. Mit den Händen beschreiben Sie einen ausladenden Kreis über dem Boden.

Lassen Sie sich vom vitalen Ausatem aufrichten.



Mit dem nächsten Atemzug öffnen Sie Ihre Arme und Hände weit nach oben. In der Folge wird der entspannende Ausatem „sanft nach unten rieseln“.

Begleiten Sie ihn mit Ihren Händen und innerer Anwesenheit.



Nun bewegen Sie Ihre Arme und Hände aus der Mitte nach vorne und dehnen sie zu den Seiten hin auf. Die Dehnung verbindet Sie mit aussen und lockt den Einatem, der Ausatem führt Sie in Ihre Mitte zurück.

Geniessen Sie diese Übung mehrmals - und entfalten Sie sich!