

INGE SCHÖPS

YOGA
for EveryBody



KNAUR ✱
BALANCE

INGE SCHÖPS

YOGA for Everybody

44 BASIC-ASANAS FÜR EINSTEIGER

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Januar 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur
GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Susanne Mai

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: Günter Beer (Fotograf)

Rahmen und Hintergrund: FinePic®, München / shutterstock

Innenteil: Shutterstock.com: S. 6 Natalia_Klenova

Schmuckelemente-Einstreuer Shutterstock.com: Utro na more und Snezh

Ornament (lila) von Claudia Sanna

Alle Moodbilder und Übungsbilder von Günter Beer

Aufmacherkollagen von Claudia Sanna (unter Verwendung einer Vorlage von Günter Beer)

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-87752-4

5 4 3 2 1

Inhalt

Von der Couch auf die Yoga-Matte – warum solltest du das tun?	7
Yoga wirkt – so viel ist sicher	9
So funktioniert YOGA for Everybody	10
Grundverständnis für die Ausrichtung in den Asanas	13
Tipps für die Praxis	15

PRAXISTEIL

~ YOU HAVE A DATE – eine Bestandsaufnahme	20
~ THE TRICK IS TO KEEP BREATHING – atme bewusst	24
~ EASYPEASY MINIMOBIL – mobilisiere deine Wirbelsäule	29
~ GO WITH THE FLOW – der Sonnengruß	38
~ SOLID AS A ROCK – stärke deine Beine und das Gleichgewicht	52
~ TOWER OF POWER – stärke deine Bauchmuskeln	64
~ FLY YOGI FLY – stärke deine Arme	68
~ ENERGY RELOADED – Rückbeugen gegen Verspannungen	72
~ TWIST & SHOUT – löse Verspannungen in der Wirbelsäule	82
~ RELAX! TAKE IT EASY! – dehne dich	88
~ UPSIDE DOWN YOU’RE TURNING ME – Umkehrhaltungen – Jungbrunnen für deinen Körper	96
~ LET IT BE – Endentspannung	106
~ FEEL IT, SEE IT! – Selbstbetrachtung	110

EXKURS

EVERY BREATH YOU TAKE – Pranayamas	114
MEDITATION IN MOTION AND STILLNESS – Meditationen	119
YOGA IS A LIFESTYLE	124
Nachwort	129
Danksagung	130
Über die Autorin	131
Fotoregister	132







Von der Couch auf die Yoga-Matte – warum solltest du das tun?

Herzlich willkommen zu deiner Yoga-Stunde! Ich freue mich wirklich sehr, dass du dich entschieden hast, mit mir auf die Matte zu kommen. Ich erinnere mich noch gut daran, als ich im Sommer 2003 das erste Mal den Herabschauenden Hund, die Katze und den restlichen Zoo übte und nicht wusste, wie mir geschah. Unmittelbar spürte ich, wie gut mir diese Praxis tut – körperlich, aber irgendwie auch darüber hinausgehend. Ich fühlte mich so anders als nach allen anderen Sportarten, die ich bis dahin ausprobiert hatte. Und ich fühlte mich definitiv anders als nach einem Couch-Abend mit einer Tüte Chips. In beiden Fällen eindeutig besser! So war von der ersten Yoga-Stunde an für mich klar: »Yoga ist mein Ding.« Vielleicht wird es ja auch deins!

Ist Yoga nur ein Trend?

Zweifelsohne bekommt Yoga im letzten Jahrzehnt so viel Aufmerksamkeit wie im ganzen

Jahrhundert davor nicht. Die Zahl der Übenden steigt täglich, Yoga-Studios sprießen wie Pilze aus dem Boden, jeden Tag kommen neue Yoga-Stile hinzu. Mag also sein, dass Yoga gerade »trendy« ist, aber ist das nicht egal? Viel wichtiger ist doch, dass du dich anders und besser fühlst, wenn du Yoga übst. Weil Yoga automatisch auf allen Ebenen wirkt, auf der körperlichen, aber auch auf der mentalen und emotionalen. Dieser ganzheitliche Ansatz macht Yoga in meinen Augen zu einem so wertvollen und unschlagbaren System. Also egal ob du einem Trend folgst oder andere Motive hast, Yoga auszuprobieren: Hauptsache, du gehst auf die Matte.

Just do it & enjoy

Dieses Buch »YOGA for EveryBody« ist wirklich für jeden Körper konzipiert. Egal wie alt du bist, welche Statur du hast, ob du sportlich und fit bist oder (noch) nicht. Besonders am Herzen liegt mir, dass du Freude

an der Praxis findest und sie genießt. Also:
Just do it & enjoy.

Wenn es mir gelingt, auch nur einen Bruchteil meiner eigenen Begeisterung für Yoga in diesem Buch zu transportieren und den »Yoga-Funken« in dir zu entfachen, ist mir das ein großes Glück. Das ist vielleicht – so hoffe ich – der Anfang einer lebenslangen Liebesbeziehung zwischen dir und deiner Yoga-Matte.

In diesem Sinne, möge der »Yoga-Funke« auf dich überspringen!

*Viel Spaß und Freude beim
Ausprobieren,
deine Inge*



PS: Solltest du irgendwelche Fragen haben,
schreibe mich gern an unter
info@yoga-on.com.

Yoga wirkt – so viel ist sicher

Yoga hält wirklich für jeden etwas bereit. Er wirkt bei allen, bei Everybody, ob du willst oder nicht. Es ist ein großartiger Weg, dich selbst über deinen Körper zu entdecken. Wahrscheinlich erfährst du die eine oder andere Grenze, die dir dein Körper setzt. Manche dieser Grenzen sind einfach, wie sie sind, andere kannst du mit etwas Geduld und Zeit vielleicht erweitern. Behalte beim Üben auf jeden Fall immer eine genussvolle, spielerische Art und Weise bei. Versuche nicht, etwas erzwingen zu wollen. No worries, Yoga entfaltet seine positive Wirkung auf jeden Fall.

Die positiven Wirkungen des Yoga

Es gibt kaum einen anderen so umfangreichen und ganzheitlichen Ansatz, der dich auf allen Ebenen erreicht und dich körperlich, mental und emotional so fit und gesund hält wie Yoga.

- ▶ Du fühlst dich kraftvoller, ausdauernder und flexibler.
- ▶ Du löst Verspannungen, linderst Beschwerden und bist insgesamt geschmeidiger.
- ▶ Du wirkst dem natürlichen Alterungsprozess entgegen.
- ▶ Du bist stressresistenter und fühlst dich ruhiger, entspannter und ausgeglichener.
- ▶ Du bist konzentrierter und fokussierter.
- ▶ Du bist mutiger und selbstbewusster und erkennst deine Bedürfnisse und Wünsche besser.
- ▶ Du lernst dich selbst und andere besser kennen, akzeptieren und lieben.

- ▶ Du bist im Einklang mit deinem Körper, deiner Gedanken- und Gefühlswelt und mit allem um dich herum.

Spannende Reise in dein Inneres

Mit der Yoga-Praxis beschreitest du einen Weg in dein Inneres. Yoga schenkt dir nicht nur einen geschmeidigen, kraftvollen Körper, sondern führt dich immer von außen nach innen. Damit du früher oder später erkennst, wie du tickst, was du möchtest und was dir wirklich wichtig ist in deinem Leben. Sicher wirst du Wechselwirkungen feststellen: Wie du dich auf der Matte verhältst, so bist du auch im echten Leben. In den Spiegel zu schauen ist manchmal witzig, manchmal nicht, weil wir uns so erkennen, wie wir sind. Aber mit diesem Erkennen können wir Frieden schließen.

Es lohnt sich!

Nicht nur, aber auch im Alltag

Innere Freiheit und inneres Glück – unabhängig davon, was im Außen tobt – sind das hehre Ziel von Yoga. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Yoga ist zum einen der Begriff für die yogischen Praktiken. Zum anderen steht Yoga aber auch für den Zustand, den du durch diese Praktiken erreichst: glücklich und frei zu sein. Das lässt dich deinen Alltag leichter bewältigen und womöglich sogar dein ganzes Leben bewusster gestalten.

So funktioniert YOGA for EveryBody

YOGA for EveryBody richtet sich speziell an dich als Yoga-Einsteiger. Ich möchte dich an die Hand nehmen und dir einen kompakten Schnelleinstieg ins Yoga ermöglichen, indem ich dich durch eine komplette und ausgewogene Yoga-Stunde führe. Dabei wird dein ganzer Körper gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt. Du hast also alles, was du brauchst.

Warum diese 44 Asanas?

Ich habe die gängigsten und wichtigsten 44 Grundpositionen (Asanas) zu einer schönen, abgerundeten Übungssequenz kombiniert, die wirklich jeder, also EveryBody, üben kann. Am Ende deiner Praxis wirst du ein wohligeres, ausbalancierteres Körpergefühl und einen ruhigeren Geist haben. Egal in welchem Zustand du auf die Matte gehst – es geht dir hinterher auf jeden Fall besser.

Die einzelnen Elemente der Übungssequenz

- ▶ Du kannst die komplette Übungssequenz jeden Tag üben, immer und überall. Insgesamt dauert sie ca. 60–75 Minuten.
- ▶ Oder du pickst dir einzelne Sequenzen heraus, wenn du nicht so viel Zeit bzw. ganz bestimmte Bedürfnisse hast. Jedes Kapitel hat einen anderen Schwerpunkt, so dass du auch nur Teile der gesamten Yoga-Praxis auswählen kannst.

1. »You have a date« Du machst eine Art Bestandsaufnahme, wie es dir gerade geht, um mit dir in Verbindung zu treten und um nach der Praxis den Unterschied in deinem Wohlbefinden deutlich zu spüren. ca. eine Minute

2. »The trick is to keep breathing« Du atmest bewusst, um Bewusstsein zu schaffen, um eine Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen und in ihr zu bleiben. Ca. drei Minuten

3. »EasyPeasy MiniMobi« Du mobilisierst sanft deine Wirbelsäule in ihrem Bewegungsspektrum und wärmst sie auf. Eine Wohltat, wenn du dich steif fühlst oder einseitig belastet. Ca. drei Minuten

4. »Go with the flow« Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das deinen Körper nicht nur aufwärmt, streckt und dehnt, sondern auch kräftigt und stärkt. Schneller durchgeführt, förderst du zudem deine Ausdauer. Ca. fünf bis sieben Minuten

5. »Solid as a rock« Du stärkst deine bein- und rumpfaufrichtende Muskulatur und dein Gleichgewicht. Die Abfolge gibt dir ein Gefühl von Kraft, Standfestigkeit und Durchhaltevermögen. Ca. 15 Minuten

6. **»Tower of power«** Du stärkst deine tiefliegenden Bauchmuskeln, die dir körperliche, aber auch geistige und emotionale Stabilität geben, deine Wirbelsäule vor Verletzungen schützen und Rückenschmerzen lindern. Ca. drei bis fünf Minuten

7. **»Fly Yogi Fly«** Abheben auf den eigenen Händen stärkt die Armmuskulatur und verleiht ein Gefühl von Leichtigkeit. Und es macht Spaß! Ca. drei bis fünf Minuten

8. **»Energy reloaded«** Rückbeugen lösen Verspannungen in deinem oberen Rücken und in deinen Schultern. Zudem beleben sie dein zentrales Nervensystem und versorgen dich mit einem frischen Energieschub. Ca. fünf bis sieben Minuten

9. **»Twist & shout«** Twists lösen Verspannungen in deiner Wirbelsäule, insbesondere in den Lendenwirbeln. Mit ihnen massierst und stimulierst du deine Verdauungsorgane und regulierst somit deine Verdauung. Ca. fünf bis sieben Minuten

10. **»Relax! Take it easy!«** Mit Vorbeugen dehnt du deine Körper- und Beinrückseiten, schaffst Raum und Länge in deinem unteren Rücken und beugt so eventuellen Rückenschmerzen vor. Sie wirken sehr beruhigend. Ca. fünf bis sieben Minuten

11. **»Upside down you're turning me«** In Umkehrhaltungen wird dein ganzer Körper intensiv durchblutet, insbesondere dein Gehirn und dein Gesicht. Deine Beine, die inneren Organe und dein Herz werden entlastet. Entspannend und belebend zugleich. Ca. drei bis fünf Minuten

12. **»Let it be«** Mit der Endentspannung erntest du die Früchte der Praxis. Du übst, dich komplett zu entspannen, dich auszuruhen und alles loszulassen. Ca. fünf Minuten

13. **»Feel it, see it!«** Bei der Selbstbetrachtung spürst du in dich hinein, wie sich dein Körper anfühlt, was in deiner Gedanken- und Gefühlswelt los ist, und siehst die Dinge so, wie sie sind. Ca. drei Minuten





Erst lesen und schauen, dann üben

- ▶ Für jedes Kapitel gibt es eine Aufmacherseite, die die Wirkung der Übungssequenz beschreibt. Jede Asana (Grundposition) ist mit einem oder mehreren Fotos illustriert. Die Ausrichtung deines Körpers in der Asana wird detailliert beschrieben. Lies dir zunächst einmal die Anleitungen durch und schau dir die Fotos an.
- ▶ Am Ende eines jeden Kapitels findest du die jeweilige Sequenz in Fotos dargestellt. Mit etwas Übung brauchst du dir nur noch die Fotos des Kapitels anzuschauen, um dich an die Asanas und deren Ausrichtung zu erinnern.
- ▶ Im Fotoregister findest du die komplette Übungssequenz auf Fotos abgebildet, falls du die ganze Stunde einmal vollständig durchüben möchtest. Nach einiger Zeit kennst du die Übungsabfolge auswendig, so dass du zunehmend konzentrierter üben kannst.
- ▶ Nimm dir nach jeder Sequenz einen Moment Zeit, um nachzuspüren, wie du dich fühlst.
- ▶ Wenn dich die Atemübungen und die Meditation ansprechen, kannst du diese Themen in den Kapiteln »Every Breath you take« und »Meditation in motion and stillness« vertiefen.

Grundverständnis für die Ausrichtung in den Asanas

Bevor du mit deiner Praxis startest, möchte ich dir gerne noch ein paar grundlegende Ausrichtungsprinzipien vermitteln, die sich entweder in allen Asanas oder in bestimmten Asana-Gruppen wiederfinden.

Finde Stabilität und Leichtigkeit

Versuche in jeder Asana ein Gefühl von Stabilität und Leichtigkeit zu finden. Du bist einerseits stabil und anatomisch korrekt in der Asana ausgerichtet, wendest aber andererseits nicht zu viel Kraft und Ehrgeiz auf, um in ihr

zu bleiben. Du versuchst, eine innere Haltung der Leichtigkeit zu entwickeln, ganz so, als könntest du mühelos und ohne inneres Hindernis bis in alle Ewigkeiten in der Asana verharren. Theoretisch zumindest.

Etabliere Zug und Gegenzug

In jeder Asana versuchst du außerdem das Prinzip von Zug und Gegenzug anzuwenden, so dass dein Körper sich in einem bestimmten Spannungsfeld ausdehnt. Je nach Asana sind unterschiedliche Körperteile davon betroffen:

Mal pressen die Hände fest in den Boden, und die Sitzhöcker ziehen gen Himmel, mal zieht die Krone des Kopfes nach vorn und die Ferse nach hinten. Es geht immer darum, so viel Raum wie möglich zu schaffen, indem du dich in die entgegengesetzten Richtungen ausdehnst und keinen Körperteil unkontrolliert hängen lässt.

Atme jederzeit tief, glücklich und frei

Dein Atem ist dein kleines Helferlein, das immer bei dir ist. Er entscheidet über das rechte Maß deiner Praxis. Solange du in einer Asana ruhig und gleichmäßig atmen kannst, ist das Gleichgewicht zwischen Stabilität und Leichtigkeit gewährleistet. Deshalb wird der Atem auch dein innerer Lehrer genannt. Höre auf ihn! Er lässt dich deine Grenzen in der Asana erkennen und sie langsam erweitern, indem du tiefer in die Asana hineingehst oder sie länger hältst, ohne jemals über deine Grenzen hinauszugehen.

Deine Wirbelsäule ist der Chef

Alle Asanas, und deren gibt es angeblich Tausende, orientieren sich im Wesentlichen in ihrer Ausrichtung an der Wirbelsäule. Bevor du mit den Übungen aus den Sequenzen beginnst, übe die folgenden fünf Hauptbewegungen der Wirbelsäule.

1. Neutrale Wirbelsäule: Komme in den aufrechten Stand und richte deine Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung aus. Spüre, dass

deine Hals- und Lendenwirbel eine Krümmung nach vorn (Lordose) und die Brustwirbel eine Krümmung nach hinten (Kyphose) haben. Diese doppelte S-Form der Wirbelsäule hat jeder. Die Lordose und die Kyphose sind unterschiedlich stark ausgeprägt und lassen daher einen unterschiedlich großen Bewegungsspielraum zu. Versuche ein Gespür für die Beschaffenheit deiner Wirbelsäule zu entwickeln.

2. Die Vorbeuge: Komme in den aufrechten Stand und beuge deine Wirbelsäule aus dem Becken nach vorn. Spüre, wie deine Körperrückseite gedehnt wird. Ziehe dabei die Lendenwirbel lang. Wenn sich dein Rücken rundet, beuge entweder ein wenig die Beine oder komme mit deinem Oberkörper wieder etwas hoch, damit dein unterer Rücken gerade bleiben kann. Wahrscheinlich verbringst du, wie die meisten Menschen, einen Großteil deines Tages in einer leicht vorgebeugten Haltung. Allerdings sorgt diese Haltung mit überwiegend rundem Rücken oft für Rückenschmerzen. Wenn du jedoch Vorbeugen mit geradem unteren Rücken übst, sind sie eine Wohltat für deine Wirbelsäule.

3. Die Rückbeuge: Komme in den aufrechten Stand und beuge deine Wirbelsäule aus den Brustwirbeln heraus nach hinten. Die Körpervorderseite wird gedehnt. Um zu vermeiden, dass du in ein Hohlkreuz verfallst, ziehst du dein Schambein sanft Richtung Bauchnabel, schützt so deinen unteren Rücken und kannst

die Rückbeuge aus den Brustwirbeln entstehen lassen. Im Gegensatz zu Vorbeugen kommen Rückbeugen im täglichen Leben kaum vor, deshalb fallen sie dir vielleicht anfänglich schwer. Aber über Rückbeugen freut sich deine Wirbelsäule besonders.

4. Die Rotation (Twist): Komme in den aufrechten Stand und drehe deinen Oberkörper um dich selbst. Achte darauf, dass dein Becken sich nicht mitdreht, sondern parallel nach vorn ausgerichtet bleibt. Visualisiere deine Wirbelsäule und drehe dich um ihre Achse, wie ein Korkenzieher. Lehne dich weder nach hinten noch nach vorn, noch zur Seite.

5. Die Seitbeuge: Komme in den aufrechten Stand und dehne deine Wirbelsäule zur Seite. Die einzelnen Wirbelkörper werden auf der einen Seite komprimiert und auf der anderen

Seite auseinandergezogen. Achte darauf, dass du auf der engeren Seite nicht einfach einknickst, sondern auch dort die Flanke so lang wie möglich hältst.

Und vergiss nicht: EveryBody is perfect

Es ist wie im echten Leben: Manche Asanas wirst du sehr mögen, andere weniger. Das liegt nicht unbedingt daran, dass die eine Asana schwerer ist als die andere, sondern dass dir durch deine körperliche Disposition die eine leichter und die andere schwerer fällt. Jeder hat bestimmte Stärken und Schwächen, Vorlieben oder Abneigungen. So ist es nun mal. Lasse dich davon nicht beeindrucken, sondern übe einfach jede Asana mit der gleichen inneren Haltung. »EveryBody is perfect.« Auch du. Genau so, wie du bist.

Tipps für die Praxis

Was ich an Yoga besonders mag, ist, dass du immer und überall üben kannst, zu jeder Zeit und an jedem Ort, und keine Hilfsmittel dafür brauchst. Theoretisch noch nicht einmal eine Matte. Selbst wenn du nur so viel Platz hättest, dass du gerade einmal stehen kannst, könntest du nicht nur Atemübungen machen und meditieren, sondern eine vollständige Asana-Praxis üben. Diese auf das Mindestmaß beschränkte Form der Yoga-Ausübung wird auch »Knast-Yoga« genannt. Bequemer und

angenehmer ist es jedoch, wenn du dir dein »heiliges« Plätzchen einrichten kannst.

Dein »heiliges« Plätzchen

Vielleicht sind deine Wohnung oder dein Haus groß genug, um dir einen festen Yoga-Platz einzurichten. Auf diesen Anblick wirst du mit der Zeit wie ein Pawlowscher Hund reagieren und automatisch auf die Matte gehen. Vielleicht dekorierst du dein »heiliges« Plätzchen, z. B. mit Blumen, Kerzen oder Yogi-



The background of the page is a vibrant pink color with a repeating pattern of light-colored, stylized floral and scrollwork motifs. The pattern is dense and covers the entire surface. Centered on this background is the word "PRAXISTEIL" in a bold, white, sans-serif font.

PRAXISTEIL



»YOU HAVE A DATE« –
eine Bestandsaufnahme



Herzlich willkommen zu deiner Yoga-Stunde. Auf die Matte zu gehen bedeutet, dich mit dir selbst zu verbinden. Und das ist genauso aufregend wie ein Date mit einem anderen spannenden Menschen. Nur, dass du selbst dieser Mensch bist. Schau dich selbst mit offenen Augen und offenem Herzen an, immer wieder neu. Du lernst dich mit zunehmender Praxis immer besser kennen und erkennst mehr und mehr deine Sonnen- und auch Schattenseiten. Denn die Matte ist wie ein Spiegel – so, wie du in deiner Praxis bist, so bist du auch jenseits der Matte. Wenn alles gut läuft, begegnest du dir selbst zunehmend liebevoller und lernst, dich immer mehr so anzunehmen, wie du bist. Um dich wirklich zu sehen, brauchst du eine achtsame Verbindung zu dir selbst. Deshalb nimm dir zu Beginn deiner Praxis immer einen Moment Zeit, um Kontakt zu dir aufzunehmen. Ähnlich, wie du am Anfang einer Verabredung fragst: Wie geht es dir? Jetzt. Hier.



Komme in einen aufrechten Sitz, gern auf einem Kissen (siehe kleines Foto). Kreuze deine Füße, so gut es geht, und lasse die Hüften und Knie schwer werden. Richte deine Wirbelsäule auf und ziehe die Krone des Kopfes nach oben. Vermeide ein Hohlkreuz im unteren Rücken, indem du dein Schambein sanft zum Bauchnabel ziehst. Entspanne die Schultern und ziehe dein Kinn einen Hauch in Richtung Brustbein.

Übrigens ...

es gibt immer eine Lösung – für jeden! Wenn das Sitzen auf dem Boden zu beschwerlich ist, dann setze dich auf einen Stuhl.

»Die Lösung ist immer einfach, man muss sie nur finden.«

Alexander Solschenizyn

Wenn du bequem in Sukhasana sitzen kannst und deine Beine noch mehr Spielraum haben, versuche deine Fersen in eine Linie vor dein Schambein zu legen und lasse deine Knie Richtung Boden sinken, um so noch stabiler sitzen zu können.

Handhaltung in Sukhasana und Siddhasana

Lege deine Hände entweder entspannt auf die Oberschenkel oder wähle eine Mudra (symbolische Handhaltung), wenn es dich in deiner Konzentration unterstützt. Die bekannteste Mudra ist die Jin Mudra (auch Jhana Mudra genannt). Sie bedeutet so viel wie: Meine individuelle Seele verbindet sich

mit der universellen. Führe dafür jeweils die Zeigefinger- und die Daumenspitze zusammen und lasse die Finger schön locker.

Verweile ca. eine Minute ...

... schließe die Augen und nimm dich allumfänglich wahr. Spüre, wie sich dein Körper jetzt in diesem Moment anfühlt, was in deiner Gedankenwelt los ist und wie es in deiner Gefühlswelt aussieht. Mit etwas Praxis kommst du immer schneller in die direkte Verbindung mit dir selbst. Nimm das Resultat deiner Bestandsaufnahme gelassen zur Kenntnis. Wir kommen am Ende deiner Praxis darauf zurück.

