

AUSBILDUNG YOGA DES HERZENS 2006 >> SEQUENZEN >> DIE NEUN GESCHENKE DES FRÜHLINGS VASANT PRAKASH (2)



*OM YAM HRIDAYA NAMAHA*

Friedenshaltung

mit rechtem und linkem Bein vorne, jeweils dreimal



*OM SHAKTI NARAYANAYA NAMAHA*

21 – 25 dreimal wiederholen



Abschließen  
in Namaste