

## Sequenz zur Stärkung des Immunsystems

Yoga-Sutra I, 14 Patanjali

Langes, ununterbrochenes, hingebungsvolles Üben bildet eine sichere Grundlage (für die Eindämmung der Schwankungen des Bewusstseins).

1. Supta Baddha



2. Janu Sirsasana



3. Adho Mukha Sirsasana



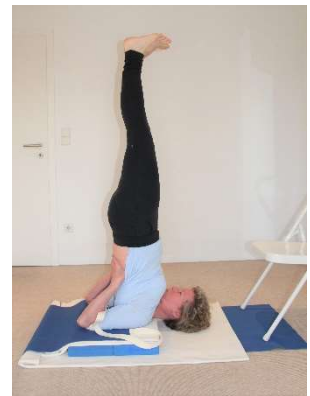
4. Sirsasana



5. Halasana



6. Salamba Sarvangasana



6. Bharavadjasana



7. Viparita Karani



8. gestuftes Savasana

