

Open To Grace

- * Offene und empfängliche Haltung gegenüber dem Leben
- * Bereitschaft sich für den Fluss der universellen Energie zu öffnen
- * Einen Moment innehalten und bewusst wahrnehmen, etwas Schönes erkennen

bowls and balance

FOOD · YOGA · MEDITATION



Muskuläre Energie

- * Schafft Stabilität, Stärke, Integration und Verbindung mit deiner Mitte
- * Zusammenziehend wie beim Anspannen von Muskeln
- * Drei Bewegungsrichtungen:
Umarmend, zentrierend, fokussierend

Innere Spirale

- * Bewegt die inneren Oberschenkel nach hinten und auseinander
- * Muskeltonus in den Beinen und im Bauch
- * Schafft mehr Raum im unteren Rücken, entspannt den Psoas (Hüftbeuger) und weitet den Beckenboden

Äußere Spirale

- * Dreht die oberen Oberschenkel nach außen und verlängert das Steißbein in Richtung der Fersen
- * Gleicht die innere Spirale aus und stabilisiert die Seiten des Beckens
- * Gefühl von Länge im unteren Rücken

Organische Energie

- * Bringt Ausdehnung, Weite, Öffnung, Entfaltung, Freiheit
- * Gleicht muskuläre Energie aus und bringt optimale Balance in die Haltung
- * Ausdrucksform der inneren Haltung und unseres Seins