

... Wo wollen die Wurzeln hinwachsen und mit wem wollen sie im direkten Kontakt sein?



Virabhadrasana 1



Virabhadrasana 3



Virabhadrasana 1



Virabhadrasana 3

... Sieh, wie sich die Wurzeln in der Erde aufeinander zubewegen.

... Wie verflechten und umranken sie sich?

... Wo berühren sie sich?

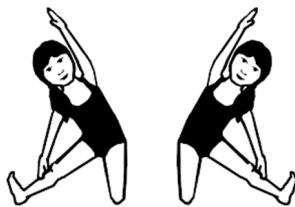
... Welche Wurzeln bleiben für sich, welche umschlingen sich?



Uttanasana



Kniestand



Ardha-Chakrasana



Vajrasana

Im Kreis:

Bhujangasana, Shalabhasana, Balasana, Vajrasana, Dandasana, Paschimottanasana, Ardha-Purvottanasana – Variante, Rückenlage mit Hand- und Fußkontakt



Bhujangasana



Shalabhasana



Balasana



Vajrasana

... Ein Netzwerk aus Wurzeln formt sich.

... Wurzeln der einen stützen, unterstützen, helfen den anderen.

... Während ihr eure Wurzeln verbindet könnt ihr

euch vorstellen, wie sich die Bäume darüber Nahrung, Halt, Hilfe und Informationen zukommen lassen.

... Was teilen sie noch miteinander?

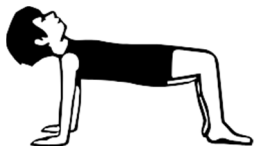
... Erzählen sie auch etwas über Freude, Liebe und Freundschaft?



Dandasana



Paschimottanasana



Ardha Purvottanasana

