

## Inhaltsverzeichnis Aktive Pause „Corona Spezial“

### Themenblöcke

<b>Aufwärmen</b>	
4 Rückenklassiker	für den Rücken
Katze-Kuh im Stehen	für den Rücken und Energieanstieg
Fighting Spirit	für Kampfgeist und Durchhaltevermögen
Wildes Tanzen	zum Stressabbau und für das Immunsystem
CrossCrawls im Stehen	um den Kreislauf zu aktivieren
<b>Für den Rachenraum/Kehle</b>	
Kriya für Schulter und Nacken	
Pranayama Immunbooster	
Übungen für Schulter-Nacken-Arme-Hände	
9 min Kriya „Corona Spezial“	Übung 1: Immunbooster
<b>Für die Lungenfunktion</b>	
Kamelritt Spezial	gerne auch 7 und 11 min
Kriya für Lunge und Magnetfeld	ohne Aufwärmen und Extrameditation
Pranayama Series	
9 min Kriya „Corona Spezial“	Übung 2: Kamelritt Spezial
„Freude des Herzens“	arbeitet am 4. Chakra, das Herz und Lunge versorgt

<b>zum Stressabbau und für das Nervensystem (= Immunschutz)</b>	
Anti Stress Set	
Relief from Stress	
Übungsreihe für Drüsensystem und Nervensystem	auch gut für Schulter und Nacken und damit Kehlchakra
9 min Kriya „Corona Spezial“	Übung: Dreiecksposition

<b>Zur Vergrößerung des Elektromagnetischen Feldes (Nervensystem)</b>	
Quick Aura Fixers	
Kriya für Lungen und Magnetfeld	
9 min Kriya „Corona Spezial“	Übung: Dreiecksposition
Bogenschütze / Dreiecksposition	Einzelübungen für das EMF/Nervensystem

<b>Zum Energieaufbau/ für die psychomentale Stabilität</b>	
Suriya Kriya	gegen schlechte Laune und Depression
Recharge yourself	
Build up stamina	fürs bessere Durchhalten
Übungsreihe zur Auflösung von Ängsten und Sorgen	wenn die Sorgen überhand nehmen
Übungsreihe für das kreative Potenzial	regt außerdem die Lungen an und baut Prana auf
SAT-Kriya / SAT-Kriya-Workout	entschlackt die Chakras und versorgt sie mit neuer Energie
Kriya für Selbstfürsorge (Selfcare)	

<b>Meditationen</b>	
Meditation für Mitgefühl (Compassion)	spricht 4. und 5. Chakra an + Schutzmantra- perfekt!
Chiia-Kriya	erweitert das EMF – gibt Schutz
Meditation für Geduld	weil es noch so lange dauert
Meditation für Selbstfürsorge	für einen guten Umgang mit dir selber
Meditation für Durchhaltevermögen	weil wir noch einen langen Atem brauchen
Meditation gegen Zukunftsangst	wenn aus dem Außen nur negative Nachrichten kommen
Celestial Communication „I am the light of the soul“	für Freude an den kleinen Dingen
Celestial Communication „Ad Guree Namee“	für den Rundumschutz im Alltag
Meditation mit dem Mantra Pavan Pavan Guru	für mehr Luft und Prana