

Die Krieger

Ausgangsposition: Samasthiti mit Anjali Mudra

Ich bin mutig wie ein Krieger,

rechts zurücksteigen: Krieger I

ich visiere ganz genau.

Bogen spannen: Krieger II

Wie ein Berg, so bin ich standhaft

vorsteigen: Tadasana (Berg)

und im Herzen bin ich schlau.

Anjali Mudra

Ich bin tapfer wie ein Krieger,

links zurücksteigen: Krieger I

konzentriert und willensstark.

Bogen spannen: Krieger II

Wie ein Baum, so stehe ich aufrecht,

vorsteigen: Vrksasana (Baum)

doch die Sinne, die sind zart.

Samasthiti mit Anjali Mudra

YOGI★STARS

Auch DU bist ein STAR!

www.yogistars.de