

## **AUM Meditation/ Balancing**

Sitze aufrecht und bequem.

Grundstellung der Hände: immer mit der Handfläche nach oben geöffnet auf dem Bein

Linke Seite balancieren:

rechte Hand zum Boden, A

rechte Seite balancieren:

linke Hand nach oben klappen, Finger zeigen nach oben, Handfläche über die Schulter nach hinten, U

Mitte:

rechte Hand auf den Scheitel, M

Danach 3x AUM, dann Konzentration am oder über dem Scheitel – Stille

Dauer: individuell 5-20 Minuten