

SAT NAM

Gegen depressive Verstimmungen

Übersetzung: Wahrheit ist mein Name

Übung gegen Depressionen

Erhöhung des Energielevels

Verbindung zum Universum

*Auflösung von psychomagnetischen
und negativen Feldern.*

Anleitung 3- 11 Minuten ausführen

- Gespreizte Vorwärtsbeuge sitzen
- Arme neben den Körper ablegen
- Konzentration auf Stirnmitte
- Einatmen „**SAT**“ denken oder auch laut sprechen
- Ausatmen „**NAM**“ und Oberkörper gestreckt auf dem rechten Bein ablegen
- Einatmen aufrichten „**SAT**“
- Ausatmen Oberkörper nach links und „**NAM**“