



BEE
Weekend

Ernährung & Bewegung



JAN

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEB

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAR

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APR

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUN

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUL

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUG

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEP

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCT

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOV

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

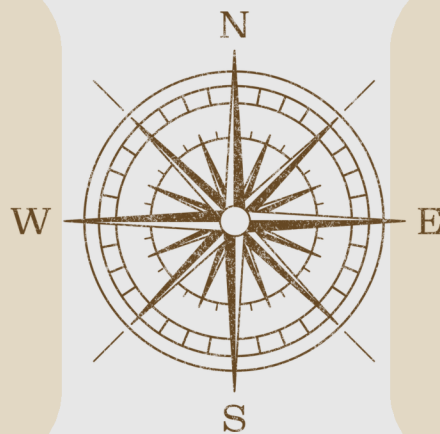
DEC

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Meine drei Vorsätze für dieses Wochenende

Three large, empty, rounded yellow rectangular boxes stacked vertically, intended for writing the three resolutions.

Davon möchte
ich weniger

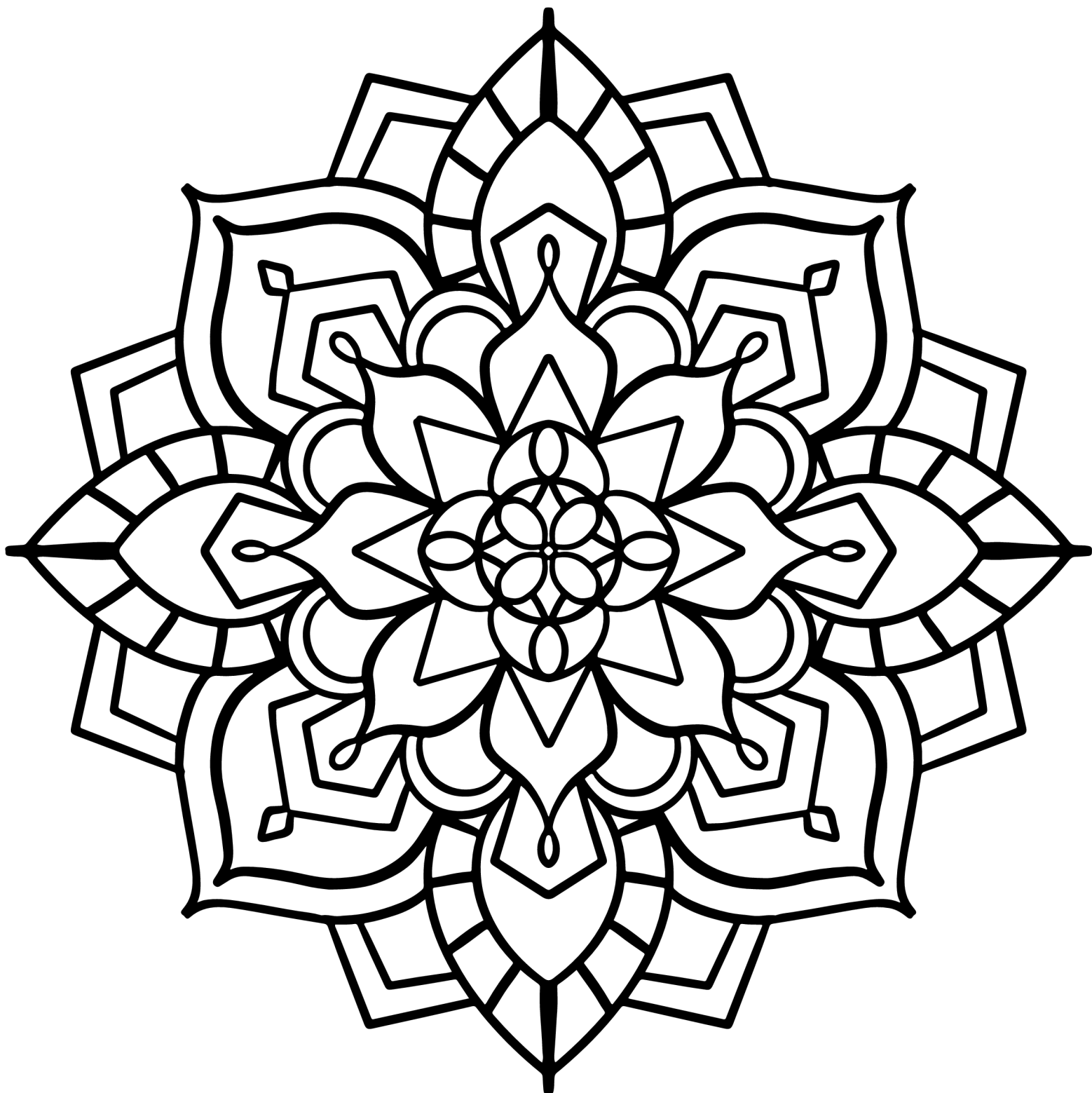


Davon möchte
ich mehr

Dinge, die ich erleben und ausprobieren möchte:

A large rectangular area with a yellow border containing ten horizontal lines for writing down activities to experience and try.

Nimm doch mal ein paar Farben zur Hand...





Diese Haltungen ermöglichen es Ihnen, ein gesundes Verdauungssystem zu stärken und aufrechtzuerhalten.

<p>5m</p> <p>1. Einfache Posenvariation Arme Knie • Sukhasana Variation Arme Knie</p>	<p>3m</p> <p>2. Zwerchfellatmung</p>	<p>Yogisch 2m</p> <p>3. Heldenpose • Virasana</p>	<p>Thorax 2m</p> <p>4. Nach unten gerichtete Heldenpose • Adho Mukha Virasana</p>	<p>Atmen-Natürlich 2m</p> <p>5. Welpen-Hundepose • Uttana Shishosana</p>
<p>Ausatmen-Einatmen 2m</p> <p>6. Katzen-Kuh-Pose • Bitilasana Marjaryasana</p>	<p>Atmen-Natürlich 2m 30s</p> <p>7. Stehende Vorwärtsbeuge • Uttanasana</p>	<p>2m</p> <p>8. Intensive Beinstreck-Pose • Prasariata Padottanasana</p>	<p>2m 30s</p> <p>9. Umgekehrte Kriegerpose • Viparita Virabhadrasana</p>	<p>2m 30s</p> <p>10. Umgekehrte Kriegerpose • Viparita Virabhadrasana</p>
<p>2m</p> <p>11. Stuhlhaltung • Utkatasana</p>	<p>2m</p> <p>12. Gedrehte Stuhlhaltung • Parivrtta Utkatasana</p>	<p>2m</p> <p>13. Gedrehte Stuhlhaltung • Parivrtta Utkatasana</p>	<p>2m</p> <p>14. Girlandenpose • Malasana</p>	<p>2m</p> <p>15. Brückenpose • Setubandha Sarvangasana</p>
<p>2m</p> <p>16. Windfreigabepose • Pawanmuktasana</p>	<p>1m</p> <p>17. Liegende Wirbelsäulendrehung Adlerbeinhaltung • Supta Matsyendrasana Garuda Beine Asana</p>	<p>1m</p> <p>18. Liegende Wirbelsäulendrehung Adlerbeinhaltung • Supta Matsyendrasana Garuda Beine Asana</p>	<p>10m</p> <p>19. Totenstellung • Savasana</p>	<p>20. Schnittlinie</p>

Pranayama Meditation

21. **Pranayama**

22. **Meditation** • Dhyanam





<p>1. Drehungen im Stehen mit gespreizten Beinen I = Prasarita Katichakrasana I</p>	<p>2. Den Geist beruhigen</p>	<p>3. Öffnen der Truhe</p>	<p>4. Einen Regenbogen malen</p>	<p>5. Trennende Wolken</p>
<p>6. Affen abwehren</p>	<p>7. Das Boot rudern</p>	<p>8. Den Ball hochheben</p>	<p>9. Den Mond betrachten II</p>	<p>10. Hand ächen drücken</p>
<p>11. Wolkenhände</p>	<p>12. Das Meer ausschöpfen</p>	<p>13. Wellen treiben</p>	<p>14. Fliegende Taube</p>	<p>15. Die Fäuste au aden</p>
<p>16. Fliegende Gans</p>	<p>17. Das Rad drehen</p>	<p>18. Den Ball prellen</p>	<p>19. Qi hochhalten, Qi heruntergießen - Abschlussform</p>	



<p>1. Eröffnungsgebet</p> <p>Liste 3 Dinge, für die Sie dankbar sind.</p> <p>Setzen Sie sich ein Ziel</p>	<p>6B Atmen-Natürlich 2m</p> <p>2. Glückverheißende Pose I</p>	<p>2m</p> <p>3. Sitzende Oberkörperkreise • Kundalini-Kreise</p>	<p>2m</p> <p>4. Einfache Posenvariation: Seitliche Beugung, Hand auf Knie • Parsva Sukhasana Variation Hand auf Knie</p>	<p>1m</p> <p>5. Einfache Posenvariation: Seitliche Beugung, Hand auf Knie • Parsva Sukhasana Variation Hand auf Knie</p>	<p>1m</p> <p>6. Einfache Variation der gedrehten Pose, Hand auf dem Boden • Parivrtta Sukhasana Variation Hand auf dem Boden</p>
<p>1m</p> <p>7. Einfache Variation der gedrehten Pose, Hand auf dem Boden • Parivrtta Sukhasana Variation Hand auf dem Boden</p>	<p>2m</p> <p>8. Katzen-Kuh-Pose • Bitilasana Marjaryasana</p>	<p>1m</p> <p>9. Nach unten schauender Hund • Adho Mukha Svanasana</p>	<p>1m</p> <p>10. Dreibeinige nach unten gerichtete Hundehaltung • Tri Pada Adho Mukha Svanasana</p>	<p>1m</p> <p>11. Dreibeinige nach unten gerichtete Hundehaltung • Tri Pada Adho Mukha Svanasana</p>	<p>1m</p> <p>12. Gespreizte Standdrehung</p>
<p>1m</p> <p>13. Gespreizte Standdrehung</p>	<p>1m</p> <p>14. Berghaltung • Tadasana</p>	<p>1m</p> <p>15. Stehende umgekehrte Gebetshaltung mit Drehungen • Parivrtta Tadasana Paschima Namaskarasana</p>	<p>1m</p> <p>16. Stehende umgekehrte Gebetshaltung mit Drehungen • Parivrtta Tadasana Paschima Namaskarasana</p>	<p>2m</p> <p>17. Kriegerpose I • Virabhadrasana I</p>	<p>1m</p> <p>18. Berghaltung • Tadasana</p>
<p>2m</p> <p>19. Kriegerpose I • Virabhadrasana I</p>	<p>1m</p> <p>20. Berghaltung • Tadasana</p>	<p>2m</p> <p>21. Baumhaltung • Vrksasana</p>	<p>2m</p> <p>22. Baumstellung • Vrksasana</p>	<p>2m</p> <p>23. Nach unten schauender Hund • Adho Mukha Svanasana</p>	<p>2m</p> <p>24. Brückenpose • Setubandha Sarvangasana</p>
<p>3m</p> <p>25. Liegende Wirbelsäulendrehung Pose II • Supta Matsyendrasana II</p>	<p>3m</p> <p>26. Liegende Wirbelsäulendrehung Pose II • Supta Matsyendrasana II</p>	<p>2m</p> <p>27. Windfreigabepose • Pawanmuktasana</p>	<p>10m</p> <p>28. Totenstellung • Savasana</p>		

