

Inhalte Mudra Paket

▼ Mudras

Mudras Erklärungen

1. Das Schildkröten Mudra
2. Das Muschel Mudra
3. Das Lungen Mudra
4. Das Mudra Höchste Enthüllung
5. Das Reichtums Mudra

▼ Mudra Flows

1. Mudra Flow Bewegung aus dem Herzen
2. Mudra Flow Die Energie darf fließen
3. Mudra Flow Herz entschlossen
4. Entschleunigung Mudra Flow
5. Mudra Flow Wachstum des Urvertrauens
6. Vagusnerv Mudra Flow
7. Ganesha Mudra Flow
8. Mudra Flow zurück zu dir
9. Garuda Mudra Flow
10. Die Bauchatmung mit mudras
11. Mudra Flow mit Craniobezug
12. Mudra Flow Praxis "Du darfst"

▼ Yogastunden mit Mudra Flow

1. Mudra Flow (Aufzeichnung Live Klasse)
2. Aufzeichnung Live Klasse: Yin Yogastunde mit Mudra
3. Yin Yogastunde für Wirbelsäule, Schulterblatt, Beckenkamm mit Mudra Flow

▼ Mudra PDF

Mudra Flow mit Craniobezug

Verschiedene Mudra mit Wirkungen

Kalyana Mudra Flow

Vagus Mudra Flow

Yin & Restorative-Yoga-Haltungen, die mit Mudras kombiniert werden können

Reise zu innerer Ruhe und Klarheit

Ganesha Mudra

Jnana Mudra

Jvala Mudra

Matsayam Mudra

Mutiges Herz – Hridaya Mudra

Shunya Mudra

Devanagari Mudra (Geste des
verschmolzenen Herzen)

Pushpaputa Mudra (Eine handvoll
Blumen)

Bhudi Mudra (Flüssigkeits Mudra)

Prithivi Mudra (Erd-Mudra)

Thula Mudra (Waage-Mudra)