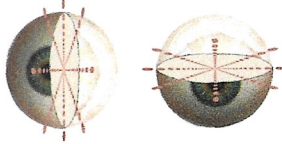
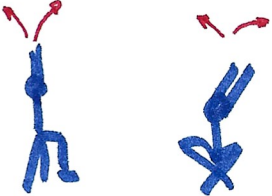
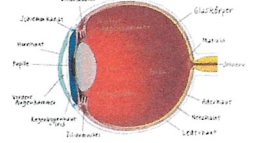
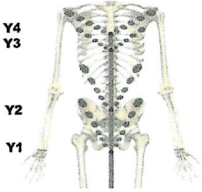
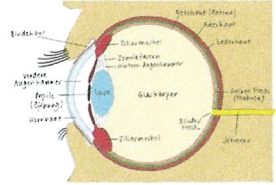
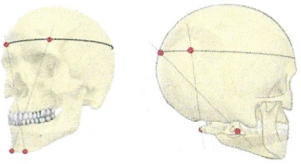
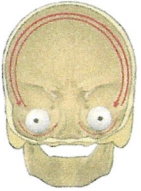
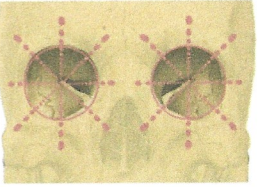
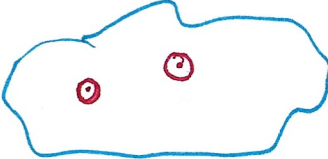
	<p>GP sitzen auf Schemmel oder an Wand im Schneidersitz</p> <p>Ausrichten Kniekehlen und Sitzbeinhöcker (SBH)</p>		<p>Glaskörper ausdehnen</p>
	<p>Hochturm Bambus im Wind</p>		<p>Pseudoringmuskeln</p> <p>Augenkreise</p>
	<p>Y-Atmungen</p> <p>Damm – Beckenkamm</p> <p>Bauchnabel – Rippenbogen</p> <p>Mitte Brustbein – Achselhöhlen</p> <p>Schwertvorsatz – Armkugeln</p>		<p>Augapfel durchwandern</p> <p>Hornhaut Ausdehnen, zusammenziehen</p> <p>Vordere Augenkammer Wasser pulsieren lassen Ebbe und Flut</p> <p>Hinterere Augenkammer Ebbe und Flut</p>
	<p>Diagonalatmungen Kopf</p> <p>Rechts Kinnspitze – Links Geheimratsecke</p> <p>Links Kinnspitze – Rechts Geheimratsecke</p> <p>Rechts Atlas – Links Hutrand</p> <p>Links Atlas – Rechts Hutrand</p>		<p>Kleine Augenreise</p> <p>Über den Schädel re/li in Augenhöhle wechseln</p> <p>Zu den Ohren rausschauen / Rundblick</p>
	<p>Augenhöhlenquadranten</p>		<p>Augen in Atlas-Seeli schwimmen lassen</p>