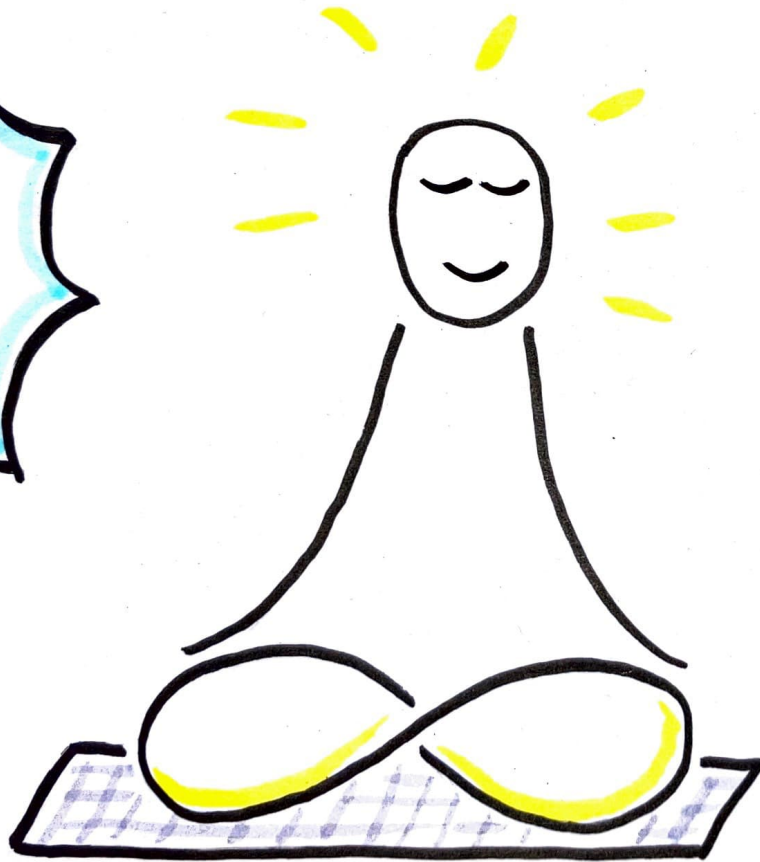


Innere Checkliste für Meditationen

Von
unten
nach
oben



- Augen geschlossen
- locker geschlossener Mund
- leicht geneigtes Kinn
- aufrechte Wirbelsäule
- Handposition aussuchen
- angenehmer Sitz
- bequeme Unterlage