



*Beate Goldbach*

**Heilendes Yoga**  
Yoga- und Atemübungen

Audio-CD

# Beate Goldbach

## Heilendes Yoga

Yoga- und Atemübungen



Yogaschule Beate Goldbach

1. Einleitung - Tiefen-Entspannung (Savasana)	3:47
2. An- und Entspannungsübungen - Beckenkreisen	3:45
3. Sitzhaltung einnehmen - OM-Tönen - Stille - Gong	2:59
4. Atemübungen: Pranamudra - Halbmond - Lungenatmung	6:50
5. Gelenkübungen: Körperwelle - Hüftgelenkkreisen - Katze - Kindeshaltung	6:15
6. Übungen im Stehen: Doppelte Atmung - Baum - Vorwärtsbeuge - Armschlenkern	13:10
7. Sonnengruß (Surya Namaskar)	11:12
8. Übungen im Liegen: Knie zur Brust - Krokodil - Schulterbrücke	9:58
9. Übungen im Sitzen: Schneidersitz, Grätsche, Kutschersitz mit Ujjayi-Atmung	7:50
10. Tiefen-Entspannung (Savasana)	7:05
11. OM-Tönen - Meditation	1:48
12. Gong	0:53
13. Mantra: Om Namah Shivaya	3:18
Viel Freude beim Üben!	

Aufnahme-Studio:  
IAB – Institut für Akustik und Bauphysik, 61440 Oberursel  
Tontechnik: DI Wolfgang Teuber, Enrica Gissel  
Aufgenommen im August 2014

Text und Sprecherin: Beate Goldbach geb. Castner  
Sprache: Deutsch | Musik: Beate Goldbach  
Foto: Peter Goldbach | Design: Elke Wennekamp  
Gesamtspielzeit: 79:22

Die Übungen sind achtsam und in Eigenverantwortung durchzuführen. Eine Haftung wird nicht übernommen.  
Das Programm auf dieser CD ist nur für private, nicht kommerzielle Nutzung freigegeben.  
Kein Verleih, keine unerlaubte Einspeisung in das Internet, Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung.