

Liebe **BMT**Ver/Innen,

ich wünsche Euch weiterhin viel Freude beim Üben und Ausprobieren der Übungen.

Hier noch ein paar Tipps, damit Ihr fit bleibt:

Morgens um 7:20 oder 8:30 im Bayerischen Fernsehen laufen jeden Tag von Montag bis Freitag verschiedene Übungsprogramme für jeweils 15 Minuten.

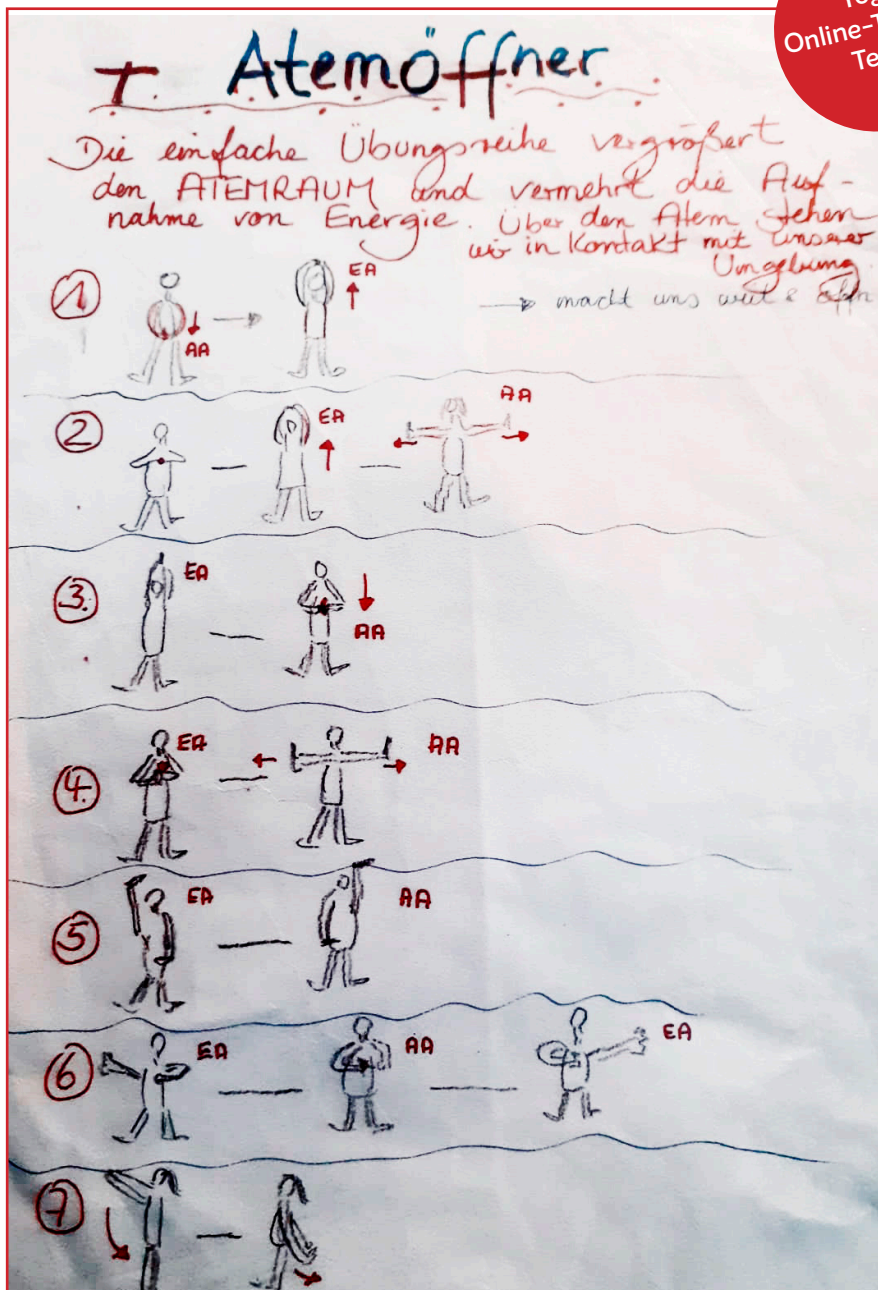
Viel Spaß dabei.

Ich finde, dass es sehr interessante Übungen und vor allem abwechslungsreiche Programme sind.

Ich wünsche Euch weiterhin eine gute und vor allem gesunde Zeit.

Grüße von **Daniela**

Yoga
Online-Training
Teil 2



Von der Sonne lernen
zu wärmen,
von den Wolken lernen
leicht zu schweben,
vom Wind lernen
Anstöße zu geben,
von den Vögeln lernen
Höhe zu gewinnen,
von den Bäumen lernen
standhaft zu sein.

Von den Blumen
das Leuchten lernen,
von den Steinen
das Bleiben lernen,
von den Büschen im Frühling
Erneuerung lernen,
von den Blättern im Herbst
das Fallenlassen lernen,
vom Sturm die Leidenschaft lernen.

Vom Regen lernen
sich zu verströmen,
von der Erde lernen
mütterlich zu sein,
vom Mond lernen
sich zu verändern,
von den Sternen lernen
einer von vielen zu sein,
von der Jahreszeit lernen,
dass das Leben
immer wieder
von neuem
beginnt.