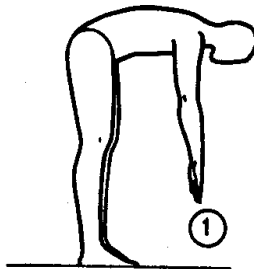


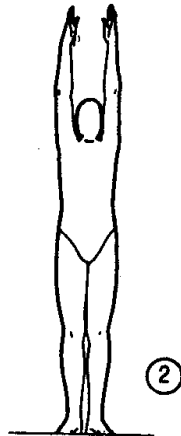
Runenübungen

Die Runenübungen sind Übungen überliefert aus der keltischen Kultur und dienen uns die Energieflüsse in unserem Körper zu aktivieren. - Überliefert durch Gerhard Eggetsberger

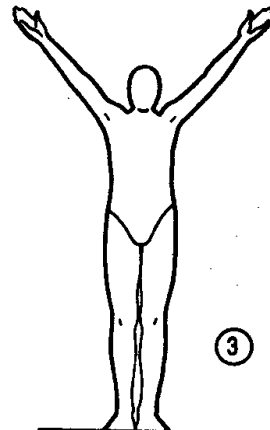
Die Runen-Übungen



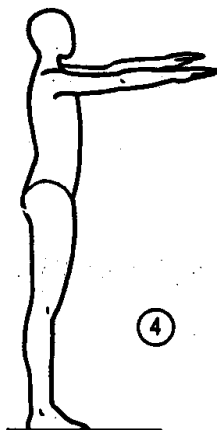
Übung 1:
Die U-Position



Übung 2:
Die I-Position



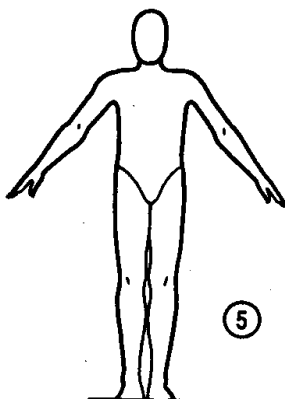
Übung 3:
Die Y-Position



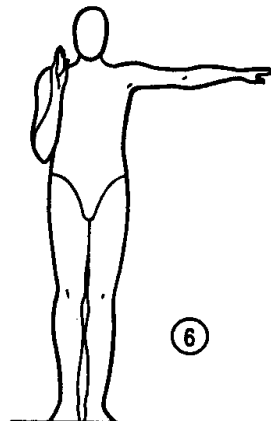
Übung 4:
Die F-Position



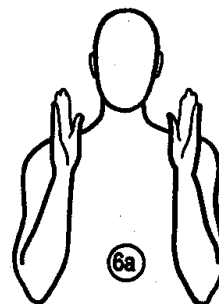
Hand- und Finger-
haltung bei der
F-Position



Übung 5:
Die T-Position



Übung 6:
Die W-Position



Handstellung bei der
W-Position