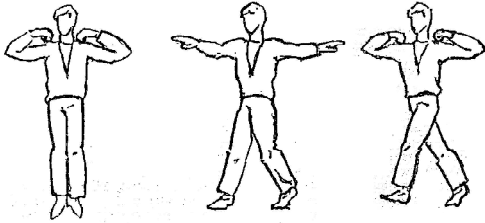
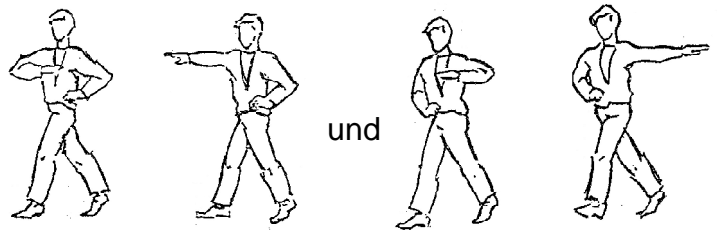


Die ersten zehn Übungen der Paneurythmie von Meister Béinsa Douno (Peter Deunov)

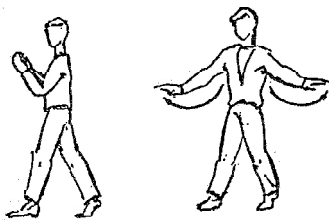
Die Musiknoten, Bewegungsfolgen und weitere Hintergründe der Paneurythmie finden Sie im Internet unter: www.beinsadouno.org und www.panevritmia.info



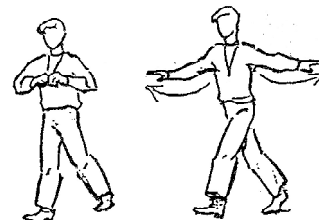
Übung 1: Erwachen



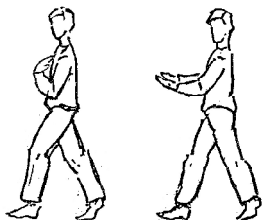
Übung 6: Öffnen (Karmaordnung)



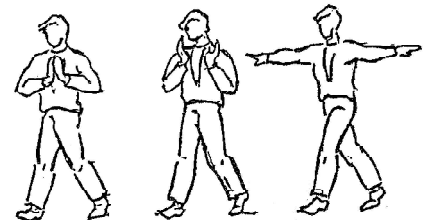
Übung 2: Versöhnung



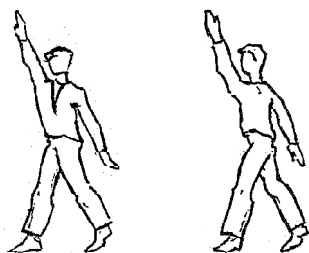
Übung 7: Befreiung (von Fesseln)



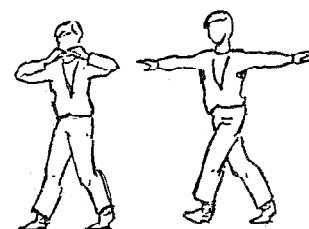
Übung 3: Geben (und Nehmen)



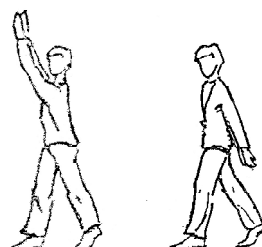
Übung 8: Klatschen (vor Freude)



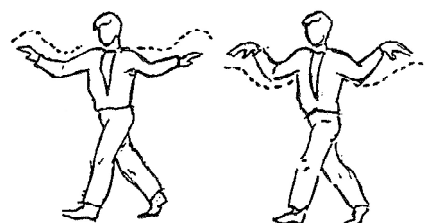
Übung 4: Ersteigen (zum höheren Ich)



Übung 9: Reinigung (mit Ausatem)



Übung 5: Erheben (Schwingen)



Übung 10: Fliegen