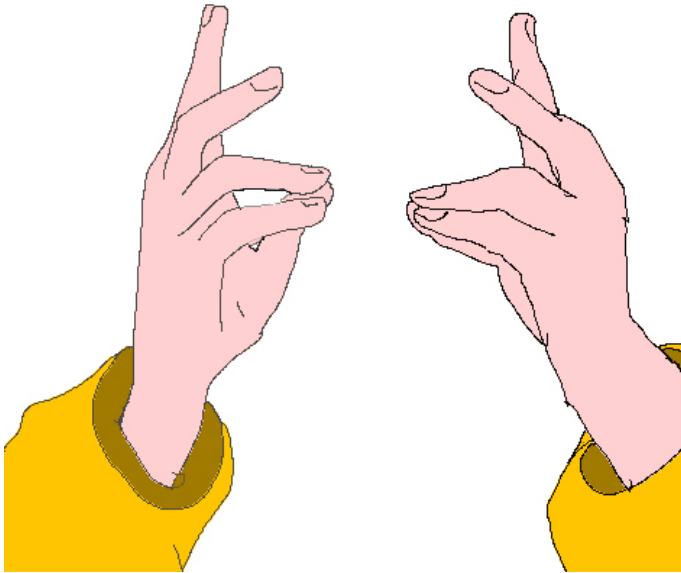


„Durchhalte-Mudra“

Durchhalten heißt, das, was zu tun ist, zu tun, dabei zu bleiben und auch weiter zu machen.



Kleiner Finger und Ringfinger berühren den Daumen.

Im **Durchhalte-Mudra** (auch Stabilitäts-Mudra genannt) zeigen dabei Zeige- und Mittelfinger gestreckt nach außen.

Wenn sich diese Fingerübung für Dich angenehm anfühlt, dann halte sie und praktiziere regelmäßig, um dein Durchhaltevermögen, deine Stabilität zu festigen.

Diese Mudra wird manchmal auch als Anapurna-Mudra bezeichnet. Fruchtbarkeits-Mudra.

Namasté