

Coronayoga 10

Ankommen in Rückenlage, Hände auf den Bauch, atmen und spüren , wie die Finger auf- und zusammenfließen

Finger nachsehen



Halsdehnung



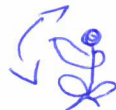
Achselstretch



Arme vor ausatmen



Schulterstretch



Arme öffnen einatmen



Vorbeuge, Arme wandern re, li



Füße aneinander - Knie nach außen drücken



Sonnengruß mit Knie senken



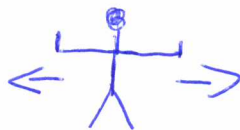
Bein seitlich so hoch wie möglich nach vorn



Seitdehnung



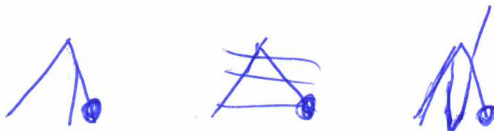
Schieben



Schieben mit Kopfneigung



Vorbeuge, Hände aufeinander, einseitig am Bein hinunter, obere Hand öffnen



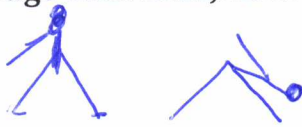
Fersen aneinander, tief kommen



Rückbeuge mit Bein



Vorbeuge über Bein, Arme über Kopf



Hüftöffnen



Hände an Füßen, Oberkörper auf Bein



Grätsche, Füße schräg, re, li



Bein nach außen drücken



Schütze, re, li, oben (aus Krieger 1)



Geöffnetes Kind, entspannen



Vierfüßer einseitig, Halber Frosch



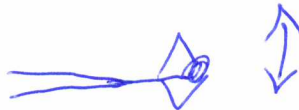
Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel



Liegestütz, halten



Bauchlage, Hände Stirn



Arme heben in Kniesitz



Vierfüßer Krafthaltung, Knie heben



Langsitz, Bein überschlagen, drehen



Hase, Fersen mit den Händen greifen, Rücken heben



Laufender Bär



Arme , Beine vertikal öffnen



diagonal seitlich



Rückenlage, Füße aufstellen und in die Schulterbrücke Wirbelsäule aufrollen



Füße aufstellen, Fußsohlen aneinander, Knie öffnen, tief in den Bauch einatmen und entspannen



Rechtes Bein über das linke schlagen, Beine rechte Seite, Arme in Schulterhöhe, Seitenwechsel



Banane, Arme über Kopf, Arme und Beine auf rechte Seite, wechseln



Entspannung

Totenstellung, tiefe Bauchatmung, Muskeln entspannen, Gedanken fließen lassen, an einen schönen, sicheren Ort träumen, dort umschaun, die Stille genießen, ganz bei sich sein, loslassen und allen Stress und negative Gedanken fallen von dir ab.

Viel Spaß beim Üben und bald hoffentlich wieder zusammen.

Bleibt gesund

Eure Susanne