

## CoronaYoga 11

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

Vollständige Atmung im Schneidersitz, ein, erst Bauch, dann Brust, Schulter, – aus, vollständig den Rücken abrollen

Halsdehnung, Kopf auf Schulter neigen

Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen – Knie

Füße aneinander - Knie nach außen drücken

Sonnengruß



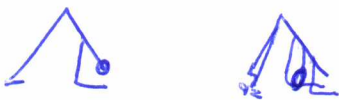
Verwirrung im Stand, Fuß an Unterschenkel, Arme in Seite, Knie re, Oberkörper li, wechseln, dann Bein vor und anheben



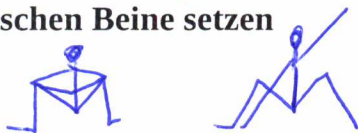
Beine öffnen, Gebetshaltung, schieben und drehen



Unterarmstütz, Kopf schwebt, Beine wandern an Oberkörper (Ok)



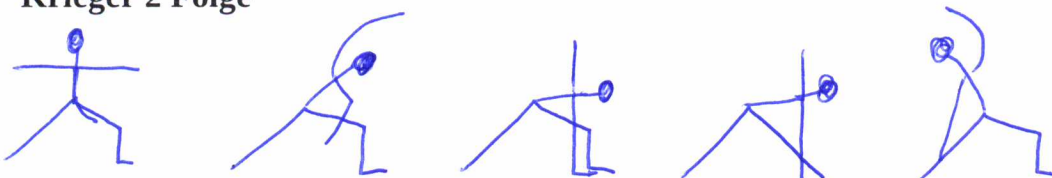
Hocke, zwischen Beine setzen



Herabschauender Hund, Hüfte öffnen



Krieger 2 Folge



## Kind zur Entspannung



4 Füßer, diagonalen Fuß greifen, Nase und Knie ohne loslassen verbinden, 5x



## Geöffnetes Kind



## Sitz , Drehsitz



Große Grätsche im Sitz, Ellenbogen vor Bein , aufdrehen, dann Fuß greifen und OK auf Bein ziehen



## Bauchlage, U V W



Rückenlage, einseitig Hand und Knie verbinden , gegeneinander drücken, Bauch anspannen und wechseln



OK anheben, gerader Rücken, Ellenbogen Taille, wichtig, Becken nach innen



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, wechsel



## **Entspannung**

**Stell dir in deiner Fantasie vor, du liegst auf einem Floß, das auf einem ruhigen Fluss dahingleitet. Du spürst die sanften Wellen unter dir, die dein Floß hin und her schaukeln lassen. Lass dich treiben, 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**

**Liebe Grüße Susanne**