

CoronaYoga 12

Totenstellung, ankommen

Schneidersitz, Halsdehnung

Adlerarme, anheben und über Kopf

Ellenbogen greifen, re, li, vor

Fußsohlen aneinander, Knie abspreizen

Tanz der Wirbelsäule – Drehsitz Hand an Knie

Sonnengruß

Baum(klein, verweht, auf vorderes Bein)

Bein hoch, vor, Hüftdehnung, Arme beide innen am Bein

Halbmond – Vorbeuge auf Bein – Sturm, Ellenbogen

Krieger 1, Energielinie, Hände vorne öffnen und jeweils nach hintenführen mit Blick

4 Füßer, Crunch, dh. Ellenbogen und Knie diagonal zusammenführen. Kind relax

Torhaltung(Kniestand)

Pflug, in Kerze kommen, Beinvariationen

Schulterbrücke , Hüfte auf und ab

Hängematte, Füße aneinander, Knie abwechselnd senken

Rückenlage, Bauchtraining, li Hand , Knie gegeneinander drücken, andere Seite vertikal öffnen, wechseln

4 Füßer, tauchen

Katzenbuckel und Hund oben im Wechsel

Geöffnetes Kind, relax

Große Grätsche, Ellenbogen vor Bein, abdrücken, in Seite, wechseln

Bauchlage, U-V-W

Schildkröte

Rückenlage, Arme über den Kopf, Fußsohlen aneinander, Knie öffnen ,Seitenwechsel

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

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.**

**Gesundheit ist der größte Reichtum,
Liebe ist der kostbarste Schatz
und Lachen (Yoga) die beste Medizin.**

Viel Spaß beim Üben und bleibt gelenkig!

Susanne