

Coronayoga 13

Ankommen in Rückenlage, Hände seitlich neben dem Körper, Handflächen nach oben geöffnet, atmen und spüren, entspannen, loslassen und ankommen

einatmen, dabei Arme über den Kopf und 1 Bein mit Ferse voran nach vorne schweben lassen, wechseln anschließend Beine an den Bauch, Rückenmassage

Kalabati Atmung, d.h. Zwerchfell abwechselnd anspannen und entspannen, 3x15

Schneidersitz, Halsdehnung, Kopf auf Schulter und Brust neigen, Arme tief

linke Hand seitlich abstellen, andere über Kopf zum Ohr ziehen

Hände seitlich am linken Knie, Nase zum Knie, wechseln dann tief nach vorne



Tisch reverse- Füße aufstellen, Hände hinter den Körper, Becken nach oben, Brust öffnen, atmen



Füße aneinander - Knie nach außen drücken

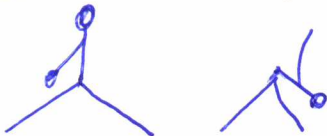
Sonnengruß



Mütze im Stand



Vorbeuge- Schrittstellung, rechter Fuß vor, Becken gerade, Hände hinter dem Körper verschränken, Vorbeuge auf Bein, Arme aus der Schulter über den Kopf, wechseln



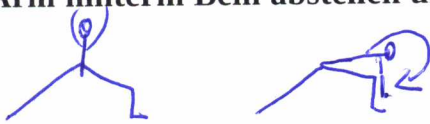
Gleiche Stellung, Hände neben dem vorderen Fuß abstellen, Vorbeuge, Becken nach hinten ziehen, wechseln, dann hinteres Bein zur Decke heben



Krieger 1, Hände vor, Seitöffnen



Krieger 1, Arm schulterweit abstellen , zwischen Arm und Bein eintauchen, dann Arm hinterm Bein abstellen und anderen öffn



Seitstütz, ein Arm hoch , tauchen, mind. 4-5 mal, halten in Planke,entspannen im Kind



Tänzer



Vierfüsser – diagonal strecken, durchtauchen



Öffnen und schließen im Kniesitz



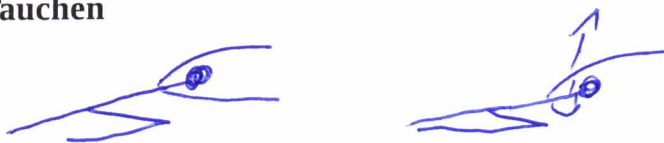
Bauchlage, Hände Diamant, Oberkörper anheben, rechts-links



Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel



Taube mit Tauchen



Geöffnetes Kind, entspannen

Rückenlage, Arme und Beine zur Decke ziehen, Bauch anspannen



Rückenlage, laufender Bär, Beine zur Decke und abwechselnd diagonal öffnen



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



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



Arme und Beine über den Kopf, Gummiband, d.h. auseinander- und zusammenziehen 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.

**Es ist wirklich töricht,
heute unglücklich zu sein,
weil man irgendwann in der Zukunft
unglücklich sein könnte.**

Viel Spaß beim Üben und bald hoffentlich wieder zusammen.

Bleibt gesund

Eure Susanne