

Yoga 2

- 1 -

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

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



Gebeugte Beine, Arme seitlich auf Schulterhöhe, Handflächen nach oben geöffnet, Schulterblätter zusammen, Drehung Oberkörper rechts, links, anschließend Rechts-links schieben mit angestellten Händen



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



Weite Grätsche, Oberkörper 90 Grad, ein Arm vor einer zurück, diagonal in Seite -dann beide Arme am Boden abstellen, wechselseitig öffnen.

- diagonal Hand auf Unterschenkel, Oberkörper auf Bein ziehen
- gleiches mit gestrecktem Arm

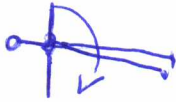


↳ im Sitzen

Vorbeuge, anschließend Beine hüftbreit öffnen, Hände innen und weit vor, gegeneinander arbeiten, Arme nach außen, Beine nach innen



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



Torhaltung, Arm zum Ohr Kniestand



Vierfüßler – diagonal strecken, durchtauchen



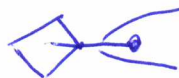
Bauchlage, Hände Diamant, Oberkörper anheben, rechts-links



Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel



Geöffnetes Kind, entspannen



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

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 umschauen, 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