

CoronaYoga 3

Totenstellung, ankommen



Schneidersitz

Atmung Daumen an Nasenwurzel – Finger abspreizen, Wirbelsäule lang atmen

Arm in Seite, anderer zum Ohr

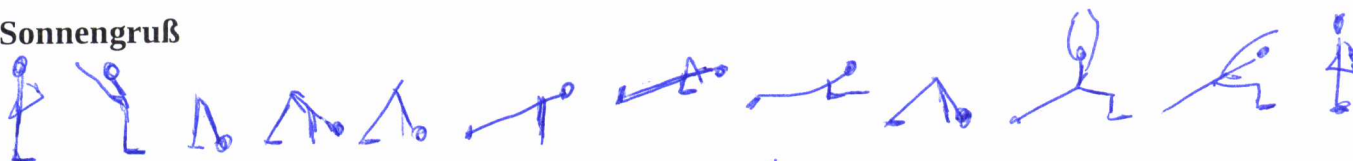


Fußsohlen aneinander, Knie abspreizen

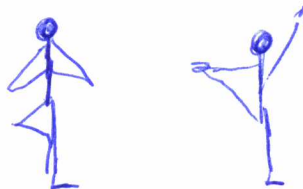


Tanz der Wirbelsäule – Drehsitz Hand an Knie

Sonnengruß



Baum(klein, groß)



8 Bewegungen der Wirbelsäule

Siehe Extrablatt

Halbmond – Vorbeuge auf Bein – Sturm, Ellenbogen



Krieger 2 Folge – Hand innen, Hand diagonal, Dreieck, Spiegel



Hüfte absenken



Bauchlage – Schwimmen, Arme und Beine austrecken, anheben und kraulen

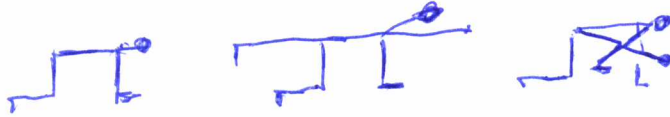
Bauchlage, Arme Schulterhöhe, einseitig öffnen



Katzenbuckel und Hund oben im Wechsel



Vierfüßer, einseitig, heben und senken, im halben Frosch Ellenbogen und Knie verbinden



Schildkröte



Yogaboot



Abstände ändern

Rückenlage, Hände auf die Knie, gegeneinander arbeiten



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



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

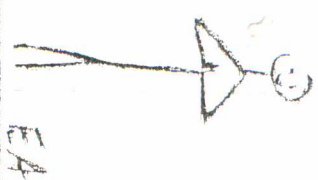
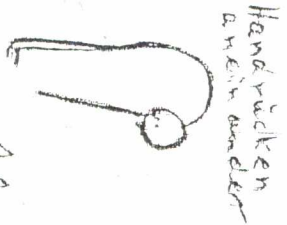

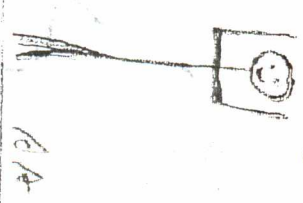
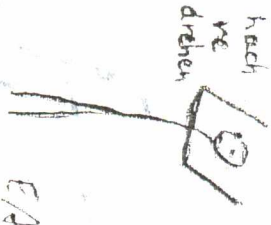

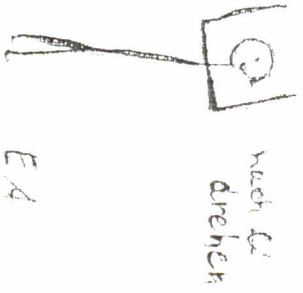
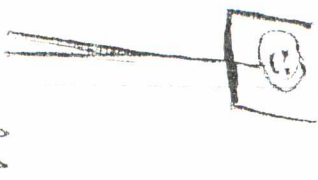
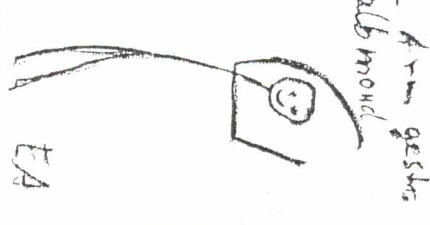
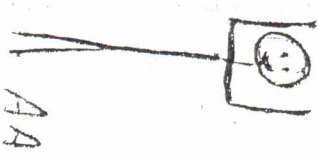
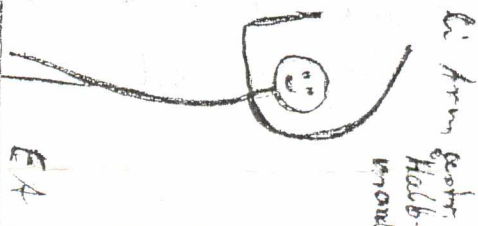



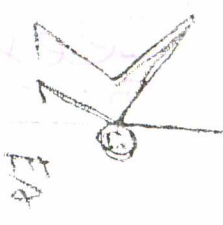


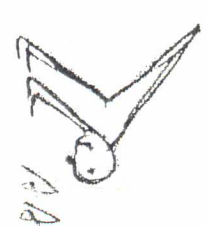
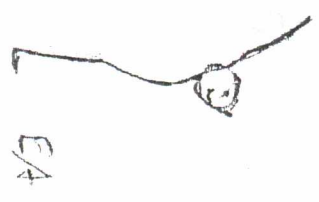
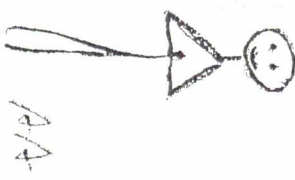
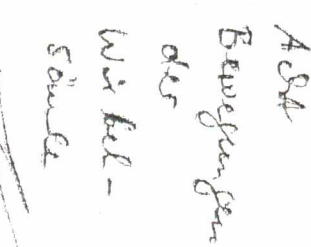
Banane, Arme über Kopf, Arme und Beine auf rechte Seite, wechseln

**Entspannung Totenstellung, tiefe Bauchatmung, Muskeln entspannen, Gedanken fließen lassen,
an einen schönen, sicheren Ort träumen, dort 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.

Susanne

8 Bewegungen der Wirbelsäule

 <p>EA</p>	 <p>Handrücken an einander</p> <p>AA</p>	 <p>EA</p>	 <p>EA</p>	 <p>nach rechts drehen</p> <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>nach links drehen</p> <p>EA</p>
 <p>AA</p>	 <p>die Arme gestrich Halbmord</p> <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>die Arme gestrich Halbmord</p> <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>EA</p>	 <p>AA</p>
 <p>nach rechts drehen</p> <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>nach links drehen</p> <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>EA</p>	 <p>AA</p>	 <p>AA</p>

2. Durchgang
mit Linkes
beginnen

ASA
Bewegungen
der
Wirbel-
säule