

## Yoga 4

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



Hier nach den mitgeschickten Yogavorlagen trainieren

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,

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.

Viel Spaß beim Üben und bald hoffentlich wieder zusammen.

Bleibt gesund

Eure Susanne