

Yoga 5

Ankommen, Hände auf den Bauch legen, hineinspüren

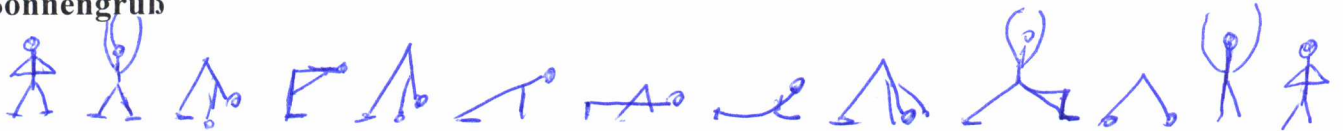
Einseitige Nasenatmung in Schneidersitz - Halsdehnung - Nixe



Seehund



Sonnengruß



Stand- Seitdehnung mit gestreckten Armen, Bein anheben - in Seite dehnen



Adler



Krieger 1 - Energielinie -

UV - Bein abklappen, Hüfte öffnen



Grätsche - Hände Taille, vorbeugen, in Seite - Hand aufsetzen, öffnen
Fingerspitzen aufsetzen, oberen Rücken, Kopf beugen



Seitstütz, 5 mal Hand taucht durch



sich Öffnen u. Schließen im Kniestand



Heldensitz - Arme vor Brust - Atem zur Ruhe



4 Füßerstand, diagonal strecken und anheben, dann Katze streckt ihr Bein

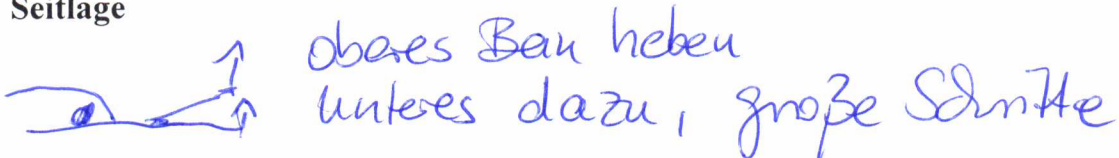


Hund Katze im Wechsel



Knie, Nase, Ellenbogen zusammenführen

Seitlage



Planke, Knie zieht diagonal zur Schulter, pro Seite 5 mal wiederholen



Rückenlage – Bein aufstellen – anderes lang im Halbkreis zur Seite – gestreckte Beine in Seite



Sitz – die Fuß greifen, Arm öffnen



Yoga Boot



Bauch ausspannen

Krabbe



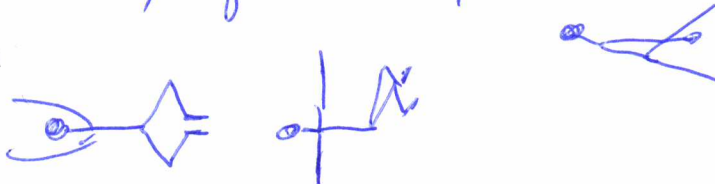
Vorbeuge, dann Hände einseitig, obere Hand öffnen
im Sitzen



Bauchübungen

Crunches, Joätche, Arme durchziehen

Dehnen



Entspannen