

Yoga 6

Ankommen in Rückenlage, Hände auf den Bauch, atmen und spüren , wie die Finger auf- und zusammenfließen

Nasenpinsel, drehen des Kopfes größer und wieder kleiner werdend

Halsdehnung, Kopf auf Schulter neigen, Hände neben dem Becken

Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen – Knie

Füße aneinander - Knie nach außen drücken

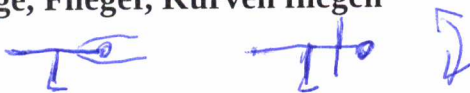
Sonnengruß



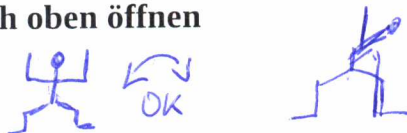
Mütze aufsetzen, Seitneigung



Standwaage, Flieger, Kurven fliegen



U-Halte – Beine abgewinkelt geöffnet, Körperdrehung, Hand vor Fuß absetzen, andere nach oben öffnen



Sturm

Krieger 2 Serie



Vierfüßer – Krafthaltung , also Knie anheben, dann einseitig strecken, heben und senken, diagonal öffnen , wechseln, dann ins Kind zur Entspannung



Vierfüßer umgedreht, ein Bein strecken und auf Oberschenkelhöhe führen und seitlich öffnen, 4-5 mal wiederholen



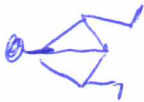
Bauchlage, Oberkörper anheben, Brustschwimmen, Kraulen, Heuschrecke, entspannen

Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel

Seitlage, Hände aufeinander, Beine heben, große Schritte



Rückenlage, Beine abgewinkelt in Seite, mit den Händen die Knie nach unten drücken



Sitz, Füße greifen, Beine nach oben und zur Grätsche öffnen



Vierfüßer, halber Frosch einseitig



Geöffnetes Kind zur Entspannung

Große Grätsche im Sitzen, Vorbeuge, dann mit den Händen in Seite wandern



Sitz, Beine aufstellen, Fingerknöchel aneinander, zurücklehnen und Bauch fest anspannen, Abstände variieren



Rückenlage, Beine in die Luft, Fersen zusammen, Fußspitzen nach außen und Beine anheben, anstrengen!!!



Rückenlage, Füße aufstellen und in die Schulterbrücke Wirbelsäule aufrollen



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, 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