

## CoronaYoga 7

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



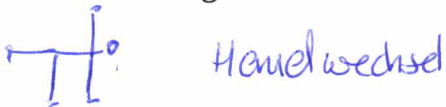
Kostbare Schalen – Standwaage



Handflächen hinter dem Rücken verschränken – in Schrittstellung über Bein neigen



Halbmond einseitig



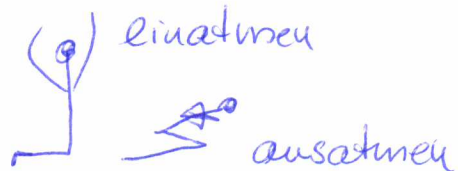
Krieger 1 Energielinie – Arme vor, Handflächen oben, öffnen rechts links



Krieger 1, Hand auf Schulterhöhe abstellen, mit der anderen durchtauchen , 5mal wiederholen und wechseln



Sich öffnen und schließen



Taube vorn – oben, Arme vor, durchtauchen



Vierfüßer– diagonal durchtauchen – diagonal öffnen – im Kind entspannen



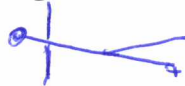
UV – Bein hoch - abwinkeln – öffnen



Kopfstand Vorübungen, Arme zum Winkel, Kopf auflegen, mit Beinen herankommen



Seitstütz , oberes Bein gestreckt



Geöffnetes Kind



Sitz , Drehsitz mit übergeschlagenem Bein



Bauchlage, Brustschwimmen

Rückenlage, einseitig Hand und Knie verbinden , gegeneinander drücken,  
Bauch anspannen und wechseln



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, wechsel

Entspannung

Stell dir in deiner Fantasie vor, du liegst auf einem Floß, dass auf einem ruhigen Fluss dahingleitet. Du spürst die sanften Wellen unter dir, die dein Floß hin und her schaukeln lassen. Lass dich treiben, 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

Liebe Grüße Susanne