

## Coronayoga 9

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

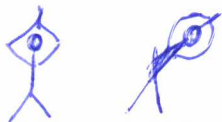
Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen – Knie

Füße aneinander - Knie nach außen drücken

### Sonnengruß



Mütze im Stand, Seitneigung – achte auf gebeugte Beine und festen Bauch



Vorbeuge, Hände aufeinander, einseitig am Bein hinab und oberen Arm öffnen



Baum, Arme V, verwehter Baum (Seitneigung), großer Baum



Weite Grätsche, Oberkörper 90 Grad, ein Arm vor einer zurück, diagonal in Seite  
-dann beide Arme am Boden abstellen, wechselseitig öffnen.

- diagonal Hand auf Unterschenkel, Oberkörper auf Bein ziehen

- gleiches mit gestrecktem Arm



Herabschauender Hund, Hüftöffnung



Sturm



Ellenbogen seitlich

Vierfüßler – Krafthaltung , Knie anheben,



Vierfüßer, diagonal Fuß greifen, einatmen-heben, ausatmen-Knie und Nase zusammen bringen, wechseln, dann ins Kind zur Entspannung



Geöffnetes Kind, entspannen



Bauchlage, U-Halte, Oberkörper anheben, Schulterblätter zusammen, rechts-links wechseln und anheben



Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel



Clown probieren



Langsitz, Bein überschlagen, drehen



Rückenlage, Beine aufstellen, Fußsohlen aneinander, Hängematte schaukeln



Situps für den Bauch



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



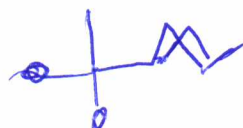
Rückenlage, Füße aufstellen und in die Schulterbrücke Wirbelsäule aufrollen



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**