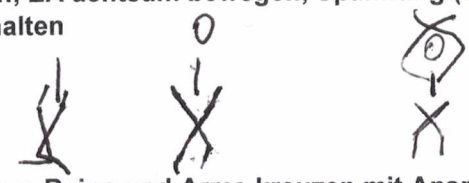
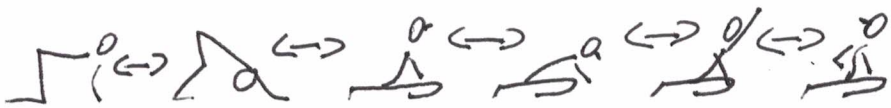
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.

Mit Armbewegung den Brustraum im Fokus halten und Weite erfahren

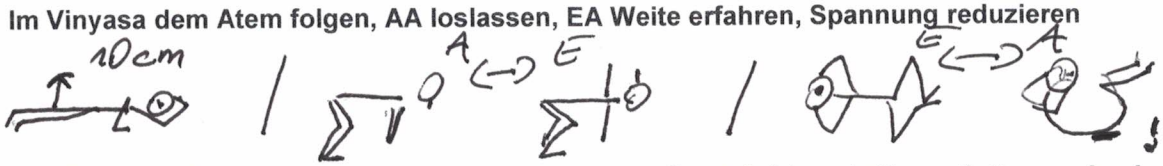
AA loslassen, EA achtsam bewegen, Spannung (Schulter/Nackenmuskulatur) reduzieren um Weite zu erhalten



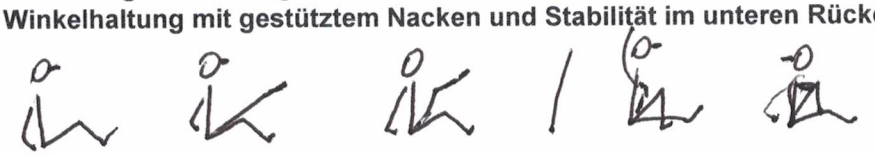
Statik: Erdung, Beine und Arme kreuzen mit Anspannung, achtsam dosieren wie Übung 2



Im Vinyasa dem Atem folgen, AA loslassen, EA Weite erfahren, Spannung reduzieren



Hüftübung in Seitenlage, Herzöffner mit der notwendigen Achtsamkeit, vor Seitenwechsel Winkelhaltung mit gestütztem Nacken und Stabilität im unteren Rücken schließen



Vorbereitend Beindehnung, Drehsitz dynamisch und 3 AZ Statik, Aufrichtung und Weite !!!

Im Vinyasa die Aufrichtung behalten damit die Weite nicht verloren geht

Meditation: der heile innere Raum

Erde spüren als tragende Kraft, Gewicht abgeben, spüre das „getragen Sein“, von der Basis ausgehend die Aufrichtung der Wirbelsäule wahrnehmen – aufrichtende Kraft spürend – Hände locker abgelegt, Schultern entspannt die Weite im Brustraum wahrnehmen – verbinde Dich mit deinem inneren Raum, Gedanken sind wie „Hintergrundrauschen“, lasse das Bild deines heilen, lichterfüllten Raums in Dir entstehen, bleibe unberührt von den Gedanken, Sinneseindrücken, Gefühlen.

Asato mā sadgamaya tamaso mā jyotirgamaya mrtyormā `mrtyam gamaya

Von der Unwissenheit zur Wahrheit –von der Dunkelheit zum Licht – von der Endlichkeit zur Unendlichkeit – führe mich.

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara