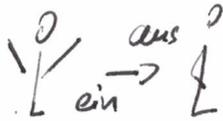


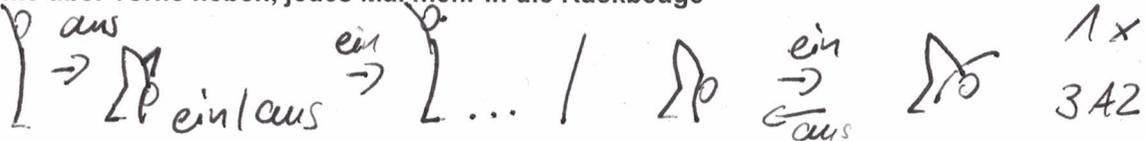
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



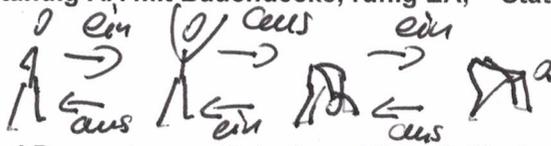
Krama-Atem ein > Kehle, Brustraum, Bauchraum weit, Arme seitlich heben, ruhig AA senken



Arme über vorne heben, jedes Mal mehr in die Rückbeuge



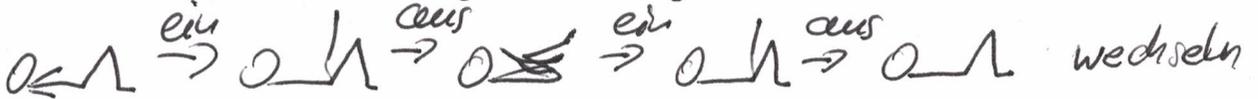
Vollständig AA mit Bauchdecke, ruhig EA, Statik in Vorbeuge Arme in der Luft halten, Weite



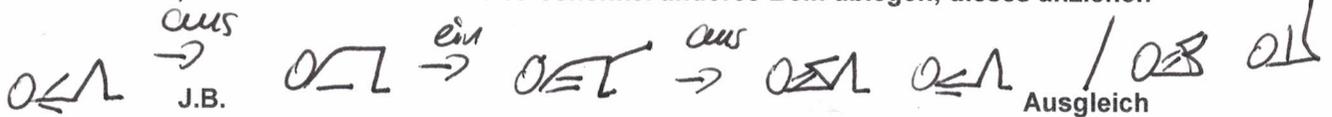
ZF und Daumen an gr. Zeh, 3 x größere Grätsche, EA aufrichten > Weite, AA Bauchdecke



AA achtsam und angepasst in die Drehung - keine Vorbeuge! Vorsicht Knie!



EA Bein heben, AA anwinkeln und auf Oberschenkel anderes Bein ablegen, dieses anziehen



In Schulterbrücke Bein heben, Stabilität durch Schulterbereich und Arme, Hände



Dynamisch und asymmetrisch erst Kraft aufbauen - Statik ruhig und gleichmäßig EA > Fülle



Ruhig aus mit Bauchdecke, M.B. still werden, gleichmäßig und ruhig ein jeweils 3 AZ jede Pos.



Dazwischen Ausgleich

Am Schluss

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara