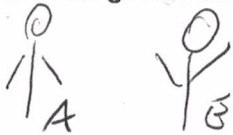
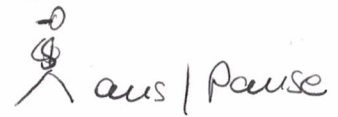


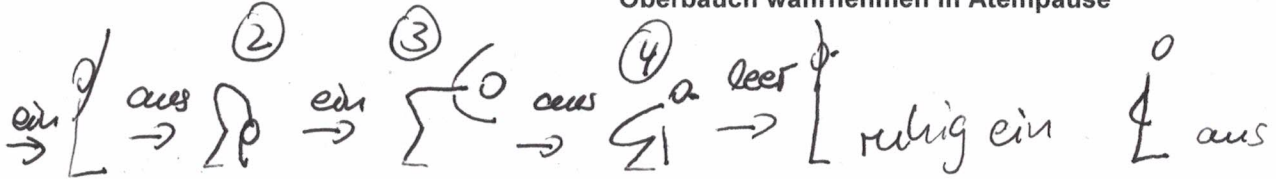
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



Dem Atem mit der Bewegung folgen



nach EA Weite im Brustraum, nach AA Leere im Oberbauch wahrnehmen in Atempause



Pos. 2 leer werden Pos. 3 Weite, Pos. 4 leer werden, Beckenbodenspannung und leer in Pos. 5



Stufenweise in Rückbeuge mit Wand

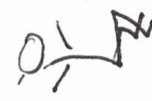


4 AZ
Leichtigkeit
ruhig ein/aus

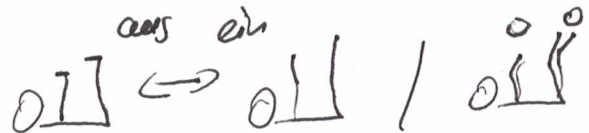
Statik Standwaage mit Hilfe der Wand 4 AZ



Achtsam im Atemfluss drehen



Statik mit Beinen übereinander, ruhig atmen



Ausgleich mit Hüftkreisen achtsam im Atemfluss, dann Gelenkübungen



Vinyasa Kobra mit Fußbewegung / Knöchel fassen, locker Fuß Richtung Gesäß, Oberschenkel bleibt am Boden, in Statik ruhig atmen und Dehnung geschehen lassen, Schultern locker



Ausgleich Vorbeuge - gedrehter Vierfüßerstand / Hund der nach unten schaut,



Nāḍī Śodhana: rechts verschließen, links EIN, links verschließen

Rechts AUS/EIN, rechts verschließen, Links AUS/EIN wdh

2 – 3 Runden, Arm senken, ruhig weiteratmen dann wiederholen um Spannung zu vermeiden



Meditation: Erde trägt, Körpergewicht abgeben, Atem betrachten, EIN –Stille: Weite im Brustraum, AUS: Leere im Bauchraum > Subtiler werden Weite im Körper –Leere im Körper

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara