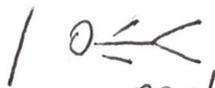
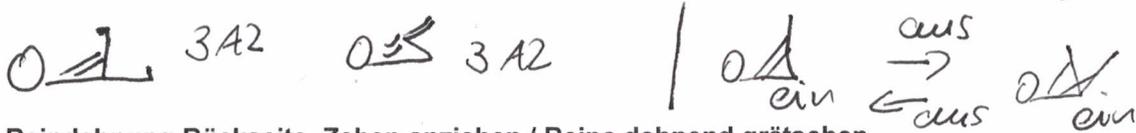


Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.


 /
 
 nachspüren
 Seite wechseln

Mit Vokaltönen vollständig ausatmen- ham-him-hum-hem-haim-hom-haum



Beindehnung Rückseite, Zehen anziehen / Beine dehnend grätschen


 EA Brustraum weiten, Schulterblätter zusammen
 AA Bauchdecke nach innen, vollständig aus, Beckenboden



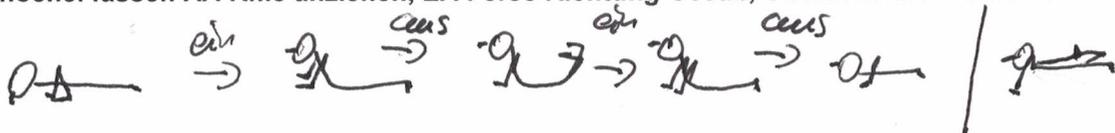
Stufenweise Brustraum weiten, Vorsicht Nacken / Ausgleich Schultern, unterer Rücken



Angepasst AA in die Hocke, Schienbeine gerade halten, Knie nicht über die Zehen schieben!
 EA beim Hochkommen Stärke in Oberschenkeln, Knie dürfen nicht nach innen kippen!



Knöchel fassen AA Knie anziehen, EA Ferse Richtung Gesäß, Oberschenkel vorne dehnen



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 gedrehter Vierfüßerstand / Hund der nach unten schaut, Statik



Drehsitz Statik EA Aufrichtung AA sanft in die Drehung, Kinn in Höhe Brustbein!!! / Ausgleich



Meditation: Erde trägt, Körper spürend wahrnehmen, zum Atem spüren, subtiler werden > Atem kommt und geht, geschehen lassen, Pause wahrnehmen, geschehen lassen, Betrachter!

Bei Unklarheiten bitte nachfragen!

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara