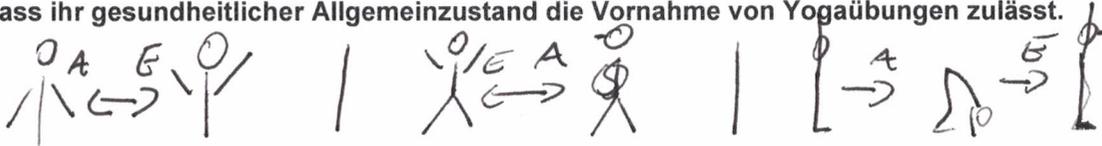
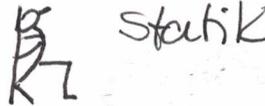
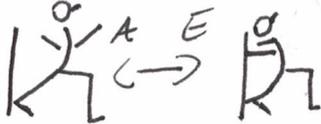


Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



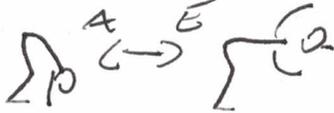
Wirbelsäule mobilisieren

(beim Hochkommen und beugen Arme in Höhe Ohren)



Stufenweise an Weite im Brustraum arbeiten, Schulter-Nacken-Bereich locker

Ausgleich



AA Knie gebeugt, EA Richtung Streckung

Statik: Stabilität und Weite erfahren ruhig atmen

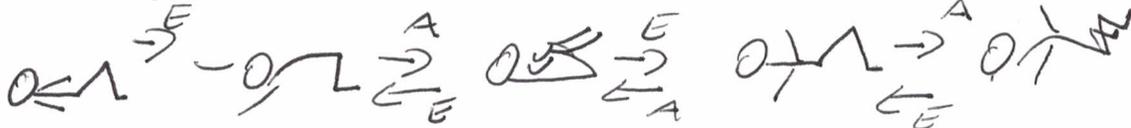


AA Knie und Arme beugen EA Streckung WS

Statik erfahren wie oben



In Rückenlage Beine und Arme „verwickeln“ dazwischen Hüftkreise in āpanāsana



Vinyasa mit Atemkonzentration, EA Weite AA vollständig und ruhig



Augenübung: Daumen auf und ab – beide Augen folgen; rechter Daumen nach rechts – rechtes Auge folgt, linker Daumen nach links – linkes Auge folgt (Nacken, Schulter locker)



Prāṇāyāma: rechter Mittelfinger verschließt rechte Nasenöffnung, linke Hand auf Bauchraum

Ruhig durch linke Nasenöffnung einatmen und vollständig aus, halten 3 Sek. Pause durch beide Nasenöffnungen ruhig ein/aus ohne halten, dann wechseln und durch rechte Nasenöffnung atmen.



Meditation: ruhig in Mitte atmen, EA SO AA HAM

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara