



Shavasana

Entspannung am Anfang
1-5 Minuten
Beobachte Deinen Atem,
komme ganz in Deiner
Mitte an.

Wechselatmung (siehe Bild)

5-10 Runden.
Rhythmus 4:12:8
oder 4:16:8

Kapalabathi (kein Bild)
Rhythmus 15/20, 20/30, 25/40
um Deine Energien im
Sonnengeflecht anzuregen, in
der WS zu aktivieren und im
Kopf zum Strahlen zu bringen

kurze Meditation, um
der Wirkung der
Wechselatmung und
Kapalabathi nachzuspüren

Sonnengebet

3-6 Runden

Shavasana

Entspannung zwischen
2 Übungen,
bis der Atem wieder
ruhig ist.

Dreh-Übung

wichtig: Knie nur so weit
zur Seite drehen, dass
entgegen gesetzte Schulter
noch am Boden bleibt.



Beindehnung

Gurt um die Ferse legen.
Sanft das gestreckte Bein
zum Körper ziehen. Zehen
zum Kopf ziehen.
5-8 Atemzüge lang
halten. Seite Wechseln.

Kreuzstreckung

Beide Knie beugen ein Knie
über das andere. Mit beiden
Händen um das Knie fassen,
das weiter weg ist. Das Knie
zur Brust ziehen. 5-8
Atemzüge lang halten. Seite
wechseln.

Boat

Bauchmuskelübung
Wichtig: Lendenwirbel
fest auf die Unterlage
drücken, Brustbein heben

Hund , Delphin (kein Bild) oder Kopfstand

> Hund und Delphin sind
Vorübungen für den Kopfstand

Stellung des Kindes (5-8 Atemzüge)

Schulterstand oder

Schulterbrücke (kein
Bild)



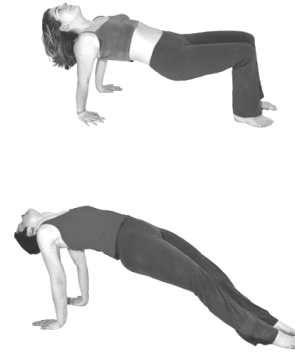
Pflug
(oberes Bild zeigt die einfachere Variation mit Stuhl)



Fisch
Auf dem Rücken liegend die Hände unter die das Becken legen, Handfläche auf den Boden, Ellenbogen unter den Rücken, dann Oberkörper heben und Kopf nach hinten ablegen.



Vorwärtsbeuge
mit oder ohne Gurt, wichtig: mit geradem Rücken



Tisch (oberes Bild) oder **Schiefe Ebene** (unteres Bild)
Oberarme nach außen drehen, Knöchel zusammen schieben, Fußsohlen und Handwurzeln in den Boden drücken. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.



Bauchentspannungs-Kobra
lage (etwa 5 Atemzüge)
Oben: mit gefalteten Händen hinter dem Rücken



Katze
einatmen diagonal Arm + Bein vom Körper wegziehen, ausatmen Ellenbogen + Knie vor der Brust zusammenführen



Stellung des Kindes
etwa 5 Atemzüge



Drehsitz
Oberes Bild zeigt die einfachere Variation mit gestrecktem Bein



Dreieck
oberer Oberarm zum Ohr, nur leicht am Knie abstützen, Knie fest gestreckt, Füße in den Boden schieben



Krähe
Oberarm fest gegen die Knie und Knie gegen die Oberarme drücken, Rücken strecken, Blick nach vorne



Tiefenentspannung
10 Minuten.
Körperteile anspannen, locker lassen.
Wärme im ganzen Körper spüren. Atem beobachten.