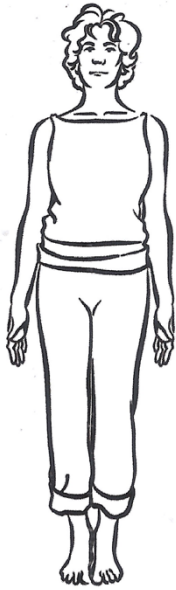


YOGA – ÜBUNGSABLAUF 30'

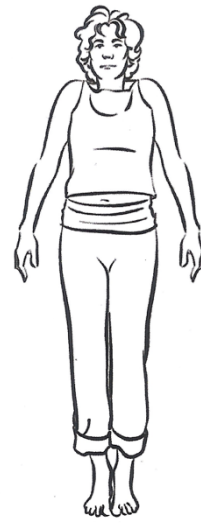
Berghaltung (Tathasana)



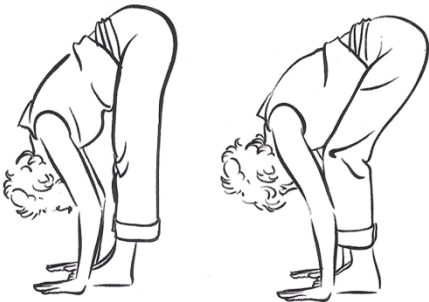
Armdehnung



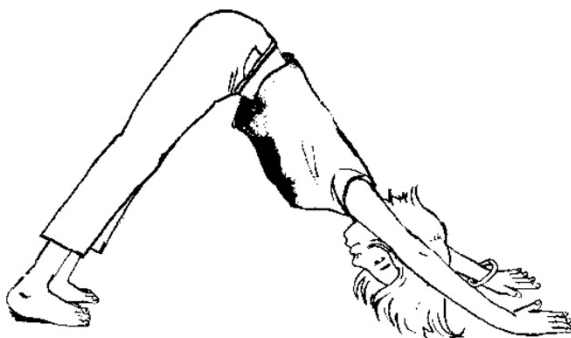
Schulterkreisen



Stehende Vorwärtsbeuge



Dreieckshaltung (Utthita Trikonasana)



Nach unten schauende Hund (Adho Mukha Svanasana)

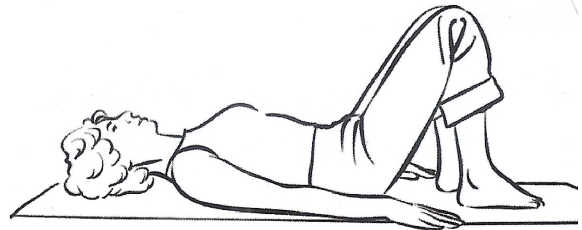
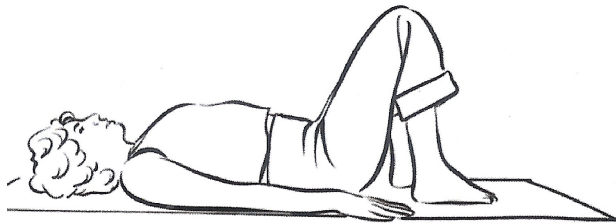
Kindhaltung (Yoga Mudra): Vorbeuge im Fersensitz



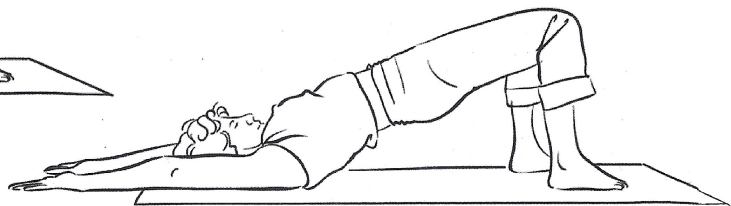
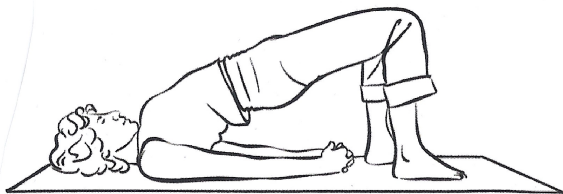
Verdauungshaltung (Apanasana)



Beckenrollen



Schulterbrücke (Setu Bandhasana): Rückenbeuge in Rückenlage



Verdauungshaltung (Apanasana)



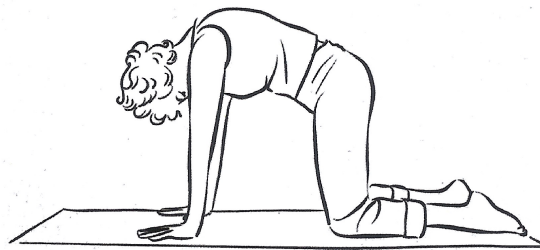
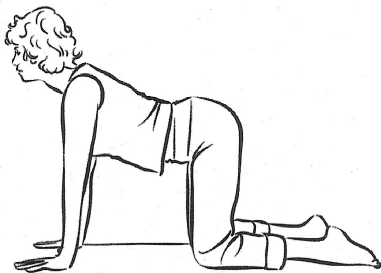
Das **Krokodil** (Makarasana):
Drehung der Wirbelsäule in Rückenlage



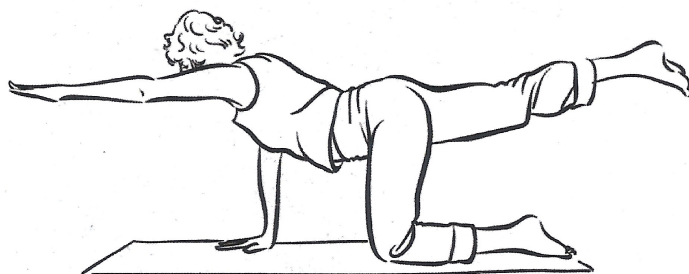
Verdauungshaltung (Apanasana)



Die Katze (Cakravakasana)



Balancehaltung



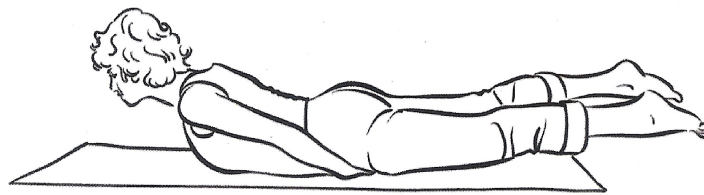
Kindhaltung (Yoga Mudra): Vorbeuge im Fersensitz



Verdauungshaltung (Apanasana)



Die Heuschrecke (Shalabhasana): Rückbeuge in Bauchlage



Kindhaltung (Yoga Mudra): Vorbeuge im Fersensitz



Verdauungshaltung (Apanasana)



Shavasana – Entspannungshaltung (ev. Rolle unters Knie, Decke zum Zudecken, kleines Kissen für unter den Kopf)

