

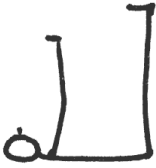





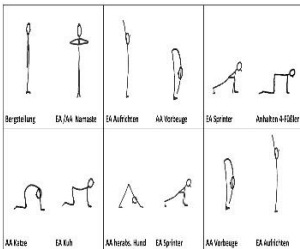









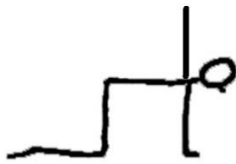






# Rücken Yin Yoga (90 Minuten)

<p><b>Anfangsent- spannung Shavasana</b></p> <p><b>5 / 5</b></p>		<p><b>Ankommen</b>  <b>PMR</b>  <b>Bauchatmung, Yogaatmung</b>  <b>Stille</b></p> <p><b>Beckenbodenspannung einüben</b></p>
<p><b>Mobilisation Dehnung</b></p> <p><b>5 / 10</b></p>		<p><b>Dehnung Beinbeuger</b>  <b>Mobilisation Rücken</b>  <b>Dehnung Piriformis</b></p>
<p><b>Tisch umgekehrt</b></p> <p><b>4 / 14</b></p>		<p><b>Beckenkipfung, – aufrichtung</b>  <b>Beckenstabilisation</b>  <b>Arme rechts, Beine links</b>  <b>Wechsel</b></p>
<p><b>Rückenlage Shavasana</b></p> <p><b>5 / 15</b></p>		<p><b>Arme vorne re li im Wechsel</b>  <b>strecken</b>  <b>Arme Rechteck, oben unten</b>  <b>Rechts links</b>  <b>Hand wechseln</b></p>
<p><b>Pranayama Anuloma viloma</b></p> <p><b>5 / 20</b></p>		<p><b>Anuloma viloma</b>  <b>5-Runden 4/16/8 sec</b></p> <p><b>Lotus Flow</b></p> <p><b>harmonisiert Energiekanäle</b></p>
<p><b>Seitbeugen</b></p> <p><b>4 / 24</b></p>		<p><b>Oder Langsitz</b>  <b>Rechts links</b></p> <p><b>Atem Nachspüren</b></p>

<p><b>Katze Kuh</b></p> <p><b>3 / 27</b></p>		<p><b>Beckenkipfung – aufrichtung Beckenstabilisation</b></p> <p><b>Arme Beine diagonal</b></p>
<p><b>Palme dynamisch</b></p> <p><b>2 / 29</b></p>		<p><b>Beckenkipfung – aufrichtung Beckenstabilisation</b></p> <p><b>Arme rechts links</b></p>
<p><b>Sonnengruß Surya Namaskara</b></p> <p><b>6 / 33</b></p>		<p><b>Tadasana</b></p> <p><b>1 Runde Technik, Dehnung Hüftbeuger</b></p> <p><b>2 Runden Flow</b></p> <p><b>Tadasana</b></p>
<p><b>Ausfallschritt</b></p> <p><b>4 / 37</b></p>		<p><b>Arme U-halte</b></p> <p><b>OK rechts links drehen</b></p>
<p><b>Zwischenent- spannung Shavasana</b></p> <p><b>2 / 39</b></p>		<p><b>Atem spüren</b></p>
<p><b>Schulterbrücke</b></p> <p><b>3 / 42</b></p>		<p><b>Auch mit gestreckten Beinen möglich</b></p> <p><b>Gesäß unterlagern, Arme über den Kopf</b></p> <p><b>3 Minuten halten</b></p>

<p><b>Krokodil</b></p> <p>6 / 48</p>		<p>Erst dynamisch, dann statisch</p> <p>3 Minuten jede Seite halten</p> <p><b>Gayatri Mantra</b></p>
<p><b>Zwischen- Entspannung Shavasana</b></p> <p>2 / 50</p>		<p>Nachspüren</p>
<p><b>Vorwärtsbeuge Patschimottanasana</b></p> <p>4 / 54</p>		<p>3 Minuten halten</p>
<p><b>Schiefe Ebene Purvotthasana</b></p> <p>1 / 55</p>		<p>Oder Tisch</p>
<p><b>Halbmond Ardhra Chandrasana</b></p> <p>2 / 57</p>		<p>Oder Tänzer</p> <p>Vorbereiten mit Knie vorne</p>
<p><b>Stuhl gedreht</b></p> <p>3 / 60</p>		<p>Über Stuhl</p> <p>Rechts links</p>

<p><b>Katze gedreht</b></p> <p><b>3 / 63</b></p>		<p><b>Jede Seite</b>  <b>Arm von oben unter die</b>  <b>Schulter der anderen Seite</b></p>
<p><b>Stellung des Kindes</b>  <b>Gharbasana</b></p> <p><b>3 / 66</b></p>		<p><b>3 Minuten halten</b></p>
<p><b>Drehsitz</b>  <b>Ardha Matsyendrasana</b></p> <p><b>6 / 72</b></p>		<p><b>Jede Seite 3 Minuten</b></p>
<p><b>Tiefenentspannung</b>  <b>Shavasana</b></p> <p><b>10 / 82</b></p>		<p><b>PMR</b>  <b>Autosuggestion</b>  <b>Visualisierung Chakren</b>  <b>Stille</b>  <b>Affirmation</b>  <b>Rekeln, Aufsetzen</b></p>
<p><b>Om</b>  <b>Mantra</b>  <b>Om Shanti</b></p> <p><b>8 / 90</b></p>		<p><b>Atem beobachten</b>  <b>Atem nachspüren und zählen</b>  <b>“Loka Samasta</b>  <b>Sukhino Bhavantu“</b></p>