




















<p>Anfangsent- spannung Shavasana</p> <p>5 / 5</p>		<p>Ankommen Körper spüren, Schwere spüren Atmung spüren Bauchatmung, Yogaatmung</p>
<p>Mobilisation Dehnung</p> <p>5 / 10</p>		<p>Dehnung Beinbeuger Mobilisation Rücken Dehnung Piriformis</p>
<p>Pranayama Anuloma viloma</p> <p>5 / 15</p>		<p>Anuloma viloma 5-Runden 4/16/8</p> <p>harmonisiert Energiekanäle</p>
<p>Vishnudasana</p> <p>2 / 17</p>		<p>Arme 120 Grad Abduktion Körperliche und geistige Wirkungen 3 Minuten halten</p> <p>Nachspüren</p>
<p>Katze Kuh</p> <p>3 / 20</p>		
<p>Sonnengruß Surya Namaskara</p> <p>5 / 25</p>		<p>Tadasana 1 Runde Technik 2 Runden Flow</p> <p>Tadasana</p>

<p>Zwischenent- spannung Shavasana</p> <p>2 / 27</p>		<p>Atem spüren</p>
<p>Bauchübungen</p> <p>3 / 30</p>		<p>Tiefenspannung aufbauen 3 x 10 Wiederholungen AA OK heben EA OK senken</p> <p>4füßler-Stand</p>
<p>Delphin Shishumarasana</p> <p>3 / 33</p>		<p>3 x 10 Wiederholungen AA Schultern ↓ EA Schultern ↑</p> <p>Entspannung in Stellung des Kindes</p>
<p>Hund Adho Mukha Svanasana</p> <p>3 / 36</p>		<p>langer Rücken ideale Dehnung der Rückseite bessere Atmung</p>
<p>Hund halb</p> <p>2 / 38</p>		
<p>Stellung des Kindes Garbhasana</p> <p>1 / 39</p>		<p>In den unteren Rücken atmen Knie geöffnet Schultern entspannt</p>

<p>Schulterbrücke Setu Banda Sarvangasana</p> <p>2 / 41</p>		<p>Dehnung in Nacken und Schultern Venöses Blut fließt zurück</p>
<p>Fisch Matsyasana</p> <p>2 / 43</p>		<p>Tiefenspannung 30 – 60 sec. Nacken nicht überstrecken Yogaatmung herzöffnend Rückenrolle</p>
<p>Vorwärtsbeuge Patschimottanasana</p> <p>4 / 47</p>		<p>Beugung mit geradem Rücken Beine gestreckt Schultern locker EA WS strecken AA vorbeugen</p>
<p>Schiefe Ebene Purvotthasana</p> <p>1 / 48</p>		<p>Tiefenspannung 10 – 20 sec. halten Bauchatmung Yogaatmung</p> <p>über Kreuzsitz in Bauchlage</p>
<p>Bauchentspannung Adhasana</p> <p>2 / 50</p>		<p>5 – 8 Atemzüge</p>
<p>Kobra Bujangasana</p> <p>2 / 52</p>		<p>Tiefenspannung Schultern locker BWS aufrichten Hände anheben</p> <p>Mut für Ideale</p>

<p>Heuschrecke Shalabasana</p> <p>2 / 54</p>		<p>Tiefenspannung Rechtes Bein, linkes Bein Dann beide Beine bei Entspannung spüren</p> <p>Energie, Selbstbewusstsein</p>
<p>Stellung des Kindes Garbhasana</p> <p>1 / 55</p>		<p>über 4füßler Stand in den unteren Rücken atmen</p>
<p>Drehsitz Ardha Matsyend- rasana</p> <p>4 / 59</p>		<p>Sitzhocker gleich EA WS strecken AA Rotation</p> <p>über Fersensitz in die Hocke</p>
<p>Vorwärtsbeuge stehend Pada Hastasana</p> <p>2 / 61</p>		<p>Stand Tiefenspannung gebeugte Knie strecken 30 – 60 sec. Knie beugen beim Hochkommen</p>
<p>Dreieck Trikonasana</p> <p>4 / 65</p>		<p>jede Seite 30 sec. keine Beckenrotation EA WS strecken AA OK beugen</p> <p>anderer Blick für die Welt</p>
<p>Tiefenentspannung Shavasana</p> <p>15 / 80</p>		<p>PMR lang Autosuggestion Visualisierung Stille Affirmation Rekeln, Aufsetzen</p>

<p>Om Mantra Om Shanti</p> <p>10 / 90</p>		<p>“Loka Samasta Sukhino Bhavantu“</p>
---	---	---