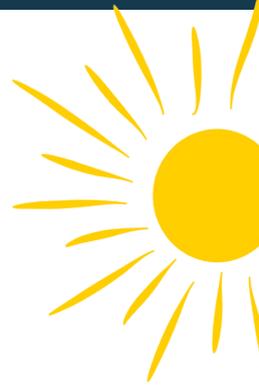


Yoga am Morgen



Achte bei allen Übungen auf dein Wohlbefinden und erzwinge keine Bewegungen!

Katzenbuckel im Sitzen

Einatmen: Arme öffnen

Ausatmen: Arme nach vorn führen, Hände fassen, Rücken nach hinten runden (Katzenbuckel)

8-12mal wiederholen



Tipp: Decke unter Knie legen

Arm- und Bein Strecken

Einatmen: rechtes Bein und linken Arm anheben

Ausatmen: rechtes Bein und linken Arm absetzen -> im Wechsel mit anderer Seite
8-12mal wiederholen

Sitzende Vorbeuge

Einatmen: Arme nach oben strecken

Ausatmen: Arme nach vorn führen, Oberkörper absenken
8-12mal wiederholen



Du kannst die Knie auch leicht gebeugt lassen.

Lass dein Standbein im Knie leicht eingebeugt!



Beinheben

Einatmen: Arme gebeugt zurückziehen, Bein anheben

Ausatmen: Arme neben Körper sinken lassen + Bein aufsetzen

-> Beine jeweils wechseln
8-12mal wiederholen

Dynamischer Stuhl

Einatmen: Arme anheben und Gesäß nach hinten unten in die Kniebeugeposition schieben

Ausatmen: Aufrichten in Stand + Arme sinken lassen
10-15mal wiederholen



Achte darauf, dass die Knie denselben Abstand wie deine Füße haben!

Das vordere Knie muss über dem Knöchel bleiben!

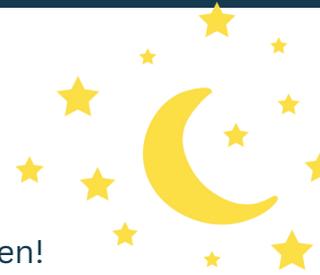


Krieger II

- rechtes Knie über rechten Knöchel schieben, Fuß zeigt nach vorn
- linker Fuß: Außenkante parallel zum kurzen Mattenrand
- Arme waagrecht halten, über vordere Hand blicken

8-12 langsame Atemzüge halten, dann die Seite wechseln

Yoga am Abend



Achte bei allen Übungen auf dein Wohlbefinden und erzwinge keine Bewegungen!

Flankendehnung

Einatmen: Arm zur Seite ziehen
Ausatmen: Oberkörper aufrichten,
Arm sinken lassen
-> Seite wechseln
8-12mal wiederholen



*Steigerung:
Arme nach
oben
strecken*

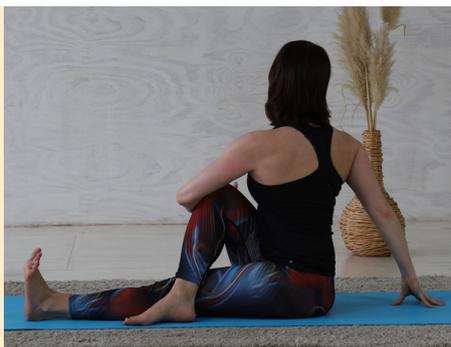


Leistendehnung

- Becken nach vorn unten sinken lassen
 - mit Händen vom Oberschenkel wegdrücken
 - Bauchnabel nach innen ziehen, Brustbein heben
- 8-12 langsame Atemzüge halten
-> mit anderer Seite wiederholen

Haltung des Kindes

- Knie nach außen an den Mattenrand bringen, dann Gesäß zu den Fersen schieben
 - Fingerspitzen aufstellen, Arme strecken, Kopf ablegen
- 8-12 langsame Atemzüge halten



Drehsitz

- rechtes über linkes Bein stellen
 - Oberkörper aufrichten: mit linker Hand oder Ellbeuge ans aufgestellte Bein heranziehen
 - rechten Arm nach oben strecken: Drehung nach rechts, rechte Hand auf Matte setzen
- 8-12 langsame Atemzüge halten
-> mit anderer Seite wiederholen

Shavasana

- entspannte Rückenlage
 - Handinnenseiten zeigen nach oben
 - Augen schließen
 - Atem frei fließen lassen oder bewusst in den Bauch atmen
- 5min oder länger



*Tipp: mit
Decke
zudecken*

