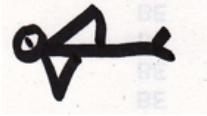


Yoga für zuhause



Rückenlage, **Atemwahrnehmung:**

Hände zunächst auf unteren Bauch, dann auf Rippen, dann auf oberen Brustkorb



Gelenke bewegen:

Finger und Zehen beugen und strecken
Hand- und Fußgelenke beugen und strecken
Hand- und Fußgelenke kreisen
Ellenbogen beugen und strecken
Schultern kreisen
Knie Richtung Bauch, Hände auf die Knie: Knie beugen und strecken
Hüftgelenkskreisen in der Rückenlage

Sonnengruß:



Sonnengruß sitzend: Fersensitz, Namaste, Kniestand Arme gestreckt nach oben, Fersensitz, Yoga Mudra, Vierfüßlerstand, Hund, Vierfüßlerstand, Yoga Mudra, Fersensitz

Schiefe Ebene:



eine gerade Linie von den Fersen über Gesäß bis zu den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, so lange halten wie möglich.

Moment der Ruhe:

