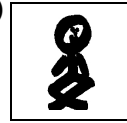


YOGA

Übe Yoga an einem ruhigen, Dir angenehmen Ort; kein Telefon, keine Klingel, mittlere Temperatur, Darm und Blase geleert.

Sitzen (auf Unterlage, aufrecht, ohne Anspannung, freier Atem)
(evtl. Nadi Shodhana – Nasenwechselatmung)

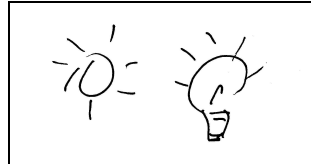


5 min

5 min

Dynamisch

- Surya Namaskar (Sonnengruß) (3 - 6 x)
(oder Gruß an die Energie)



5 min

Stehen

- entspannt stehen, bis der Atem ruhig geht (nachspüren)
- Trikonasana (Dreieckshaltung) – nachspüren (re u. li)
- Virabhadrasana I (Kriegerhaltung I) - nachspüren



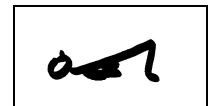
Zwischenposition

- Adho Mukha Shvanasana (Hund mit Kopf nach unten)
- Ausgleich Mandukasana (Frosch)



Vor- u. Rückbeuge aus der Rückenlage

- Kopf zu Knie
- Setu Bhandha Sarvangasana (Schulterbrücke)



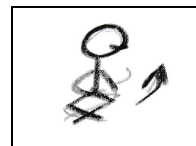
Rückbeuge aus Bauchlage mit Ausgleich

- Ardha Shalabhasana (halbe Heuschrecke, ein Bein heben)
- isometrische- Übung Knie heben (re u. li)



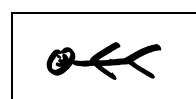
Sitzen

- einfacher Drehsitz (re u. li)



Entspannung

- Shavasana (Leichenhaltung)



5 min
insgesamt:
15 min

Heinz Brandt
Yogalehrer BDY / EYU
Oderstraße 20
53332 Bornheim

Kontakt:
www.yoga-bonn-rhein-sieg-de
hinz.brandt@t-online.de
02222 / 977 852

Literaturempfehlung:

BDY
Der Weg des Yoga
Handbuch für Übende und Lehrende