

Übungsprogramm zum Kurs Yoga elementar

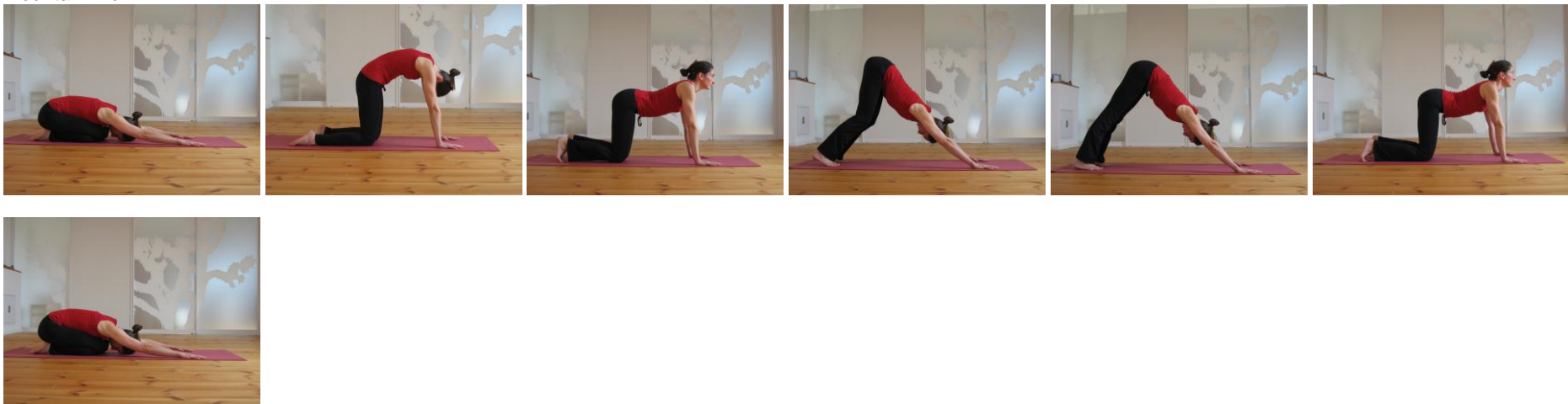
Beginn im Sitzen (Atmung beobachten – zur Ruhe kommen)



Vyagrah Pranayama (Tigeratmung)



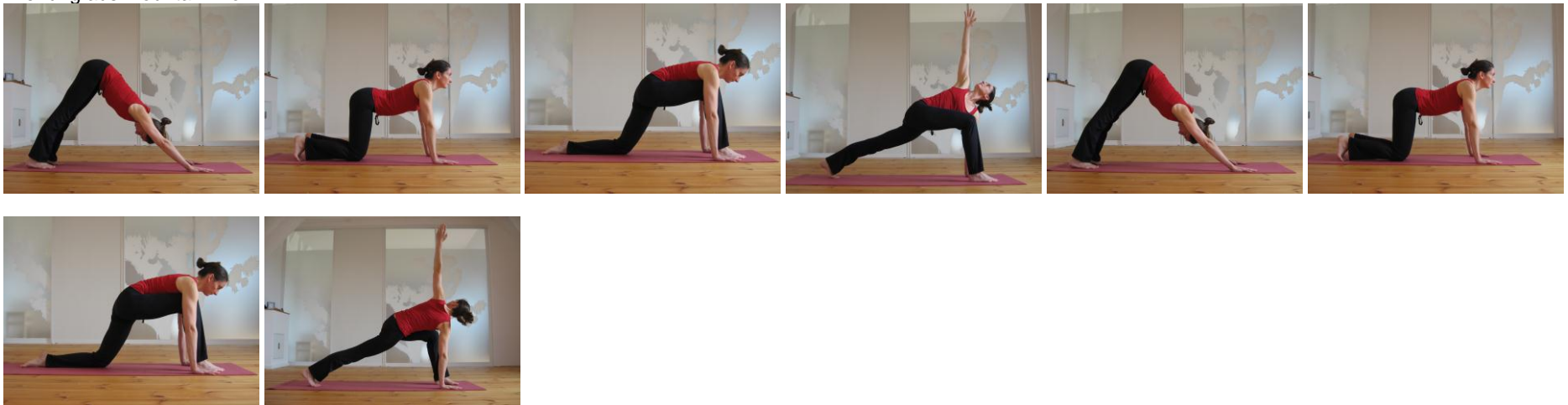
Mountain Flow



“Runner“- Variationen aus Mountain Flow



Drehung aus Mountain Flow



Vorbereitung für die erste Kriegerpostion (Virabhadrasana) aus Mountain Flow (hier auch beide Seiten üben)



1. Sonnengruß (surya namaskar; surya = Sonne, Sonnengott ; namas = Verehrung, Ehre, Gruß; karana = Bewegungsabfolge



Samasthiti



Urdva Hastasana



Uttanasana

oder



Ardha Uttanasana



Chaturasana



Chaturanga Dandasana



Urdva Mukha Svanasana



oder
Kobra



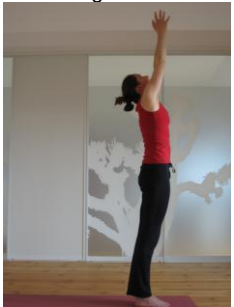
Adho Mukha Svanasana



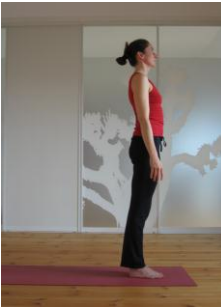
Ardha Uttanasana



Uttanasana



Urdva Hastasana



Samasthiti

2. Sonnengruß (surya namaskar)



Padangushtasana/Padahastasana



Utthita Trikonasana (rechte und linke Seite) Parsvakonasana (rechte und linke Seite)



Parivrtta Parsakonasana (rechte und linke Seite)



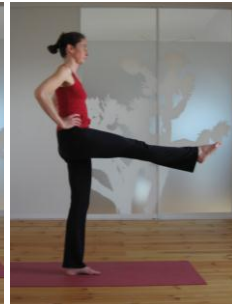
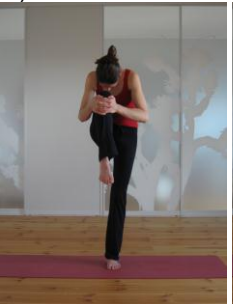
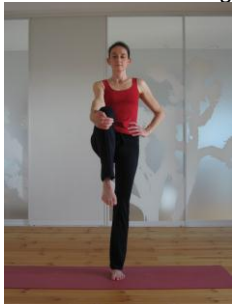
Prasaritta Padottanasana



Parsvottanasana (rechts/links)



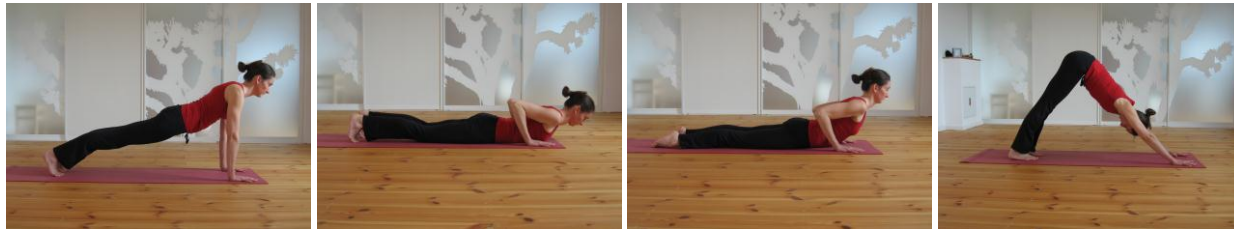
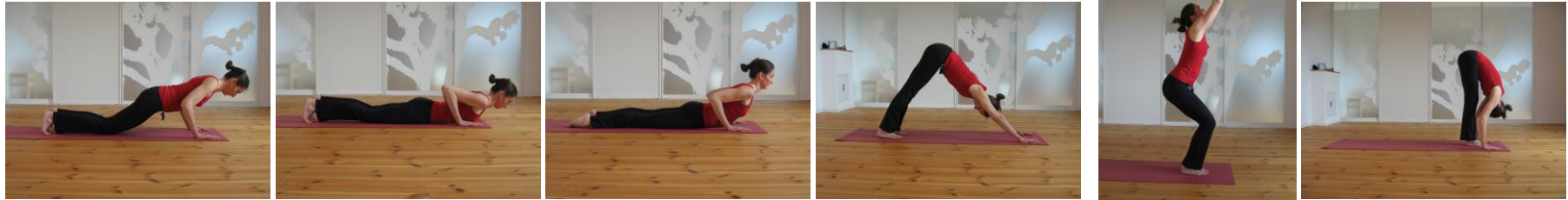
Utthita Hasta Padangushtasana (beide Seiten)



Hüftdehnung (beide Seiten)



1. Sonnengruß zu Utkatasnana (Hocke)



Virabhadrasna 1 rechte Seite



Virabhadrasna 1 linke Seite



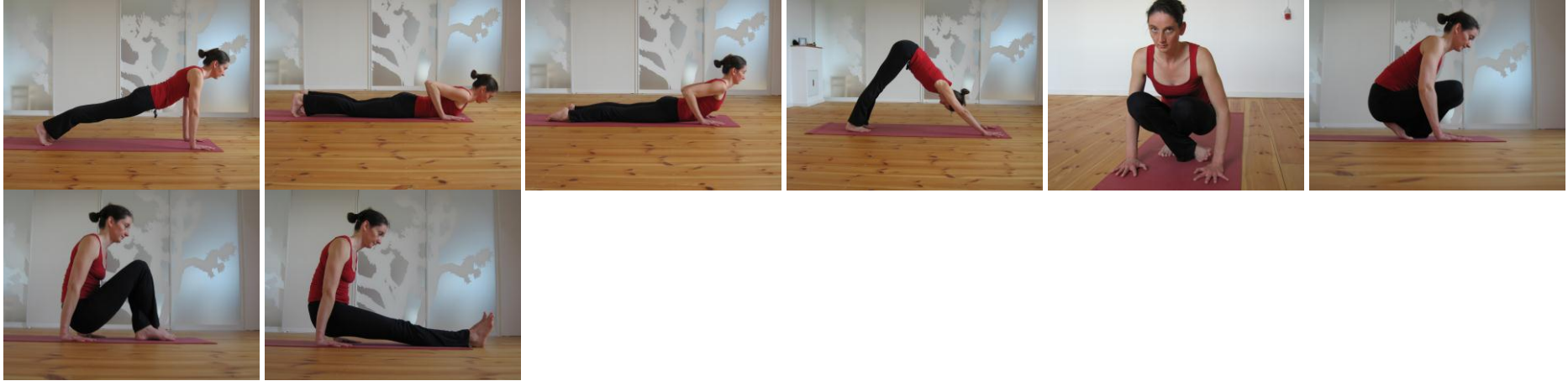
Virabhadrasana 2 linke Seite



Virabhadrasana 2 rechte Seite



Vinyasa zum Sitzen



Dandasana (Stockhaltung/aufrechter Sitz)



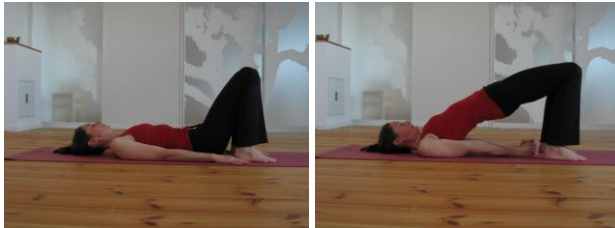
Pascimottanasana (Vorwärtsbeuge)



Navasana (Boot)



Schulterbrücke



Drehung



Meditation



Savasna (Tiefenentspannung)

