

Übungsprogramm zum Präventionskurs

Beginn im Sitzen (Atmung beobachten – zur Ruhe kommen)



Vyagrah Pranayama (Tigeratmung)



Mountain Flow



"Runner"= Ausfallschritt - Variationen aus Mountain Flow



Drehung aus Mountain Flow



Ausfallschritt 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

Ardha Uttanasana

Chaturasana



Svanasana

Chaturanga Dandasana

Urdva Mukha Svanasana

Kobra

Adho Mukha



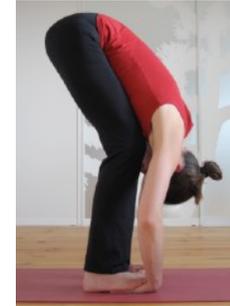
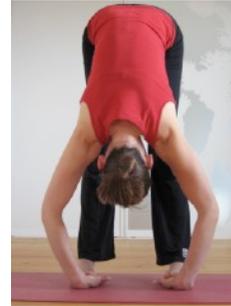
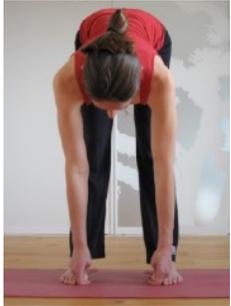
Ardha Uttanasana

Uttanasana

Urdva Hastasana

Samasthiti

Padangushtasna/Padahastasana



Utthita Trikonasana (rechte und linke Seite)



Parsvakonasana (rechte und linke Seite)



Parivrtta Parsakonasana (rechte und linke Seite)



Prasaritta Padottanasana



Parsvottanasana (rechts/links)



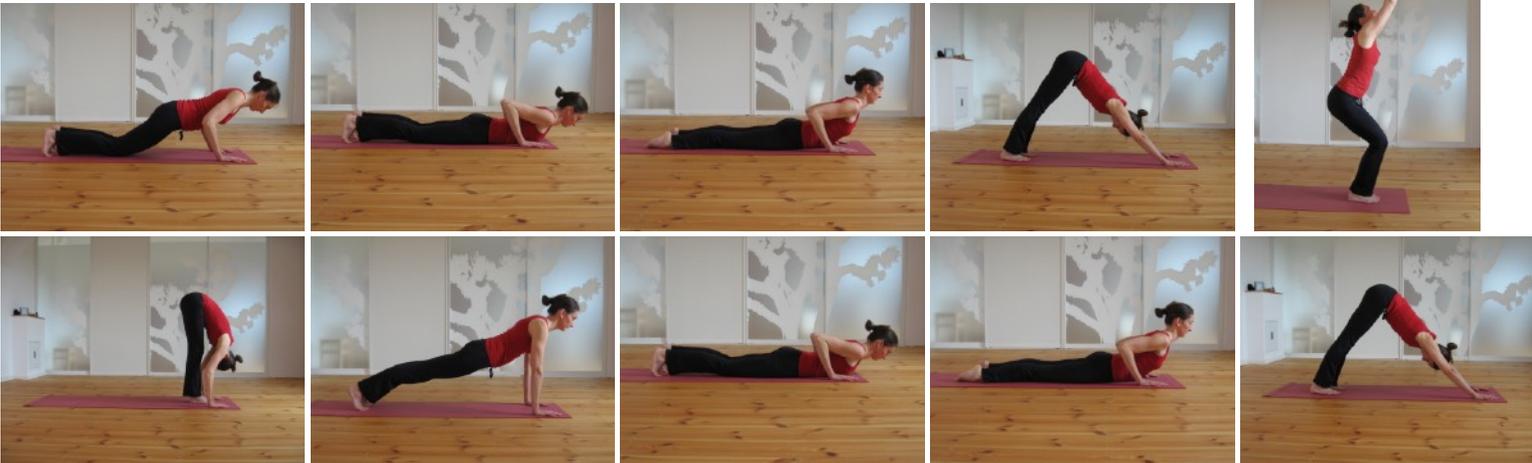
Utthita Hasta Padangushtasana (beide Seiten)



Hüftdehnung (beide Seiten)



1. Sonnengruß zu Utkatasnana (Hocke)



Virabhadrasna 1 rechte Seite



Virabhadrasna 1 linke Seite



Virabhadrasana 2 linke Seite



Virabhadrasana 2 rechte Seite



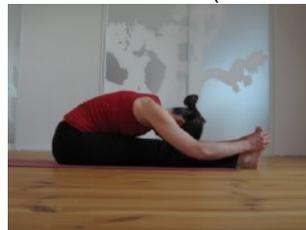
Vinyasa zum Sitzen



Dandasana (Stockhaltung/aufrechter Sitz)



Pascimottanasana (Vorwärtsbeuge)



Navasana (Boot)



Schulterbrücke



Drehung



Meditation



Shavasna (Tiefenentspannung)

