

Yoga Lektion März - April 2016 - 60 Min.



3-fache Yogi Atmung

- Bauch
- Brustkorb
- Lungenspitzen

1. Atemräume einzeln beatmen
2. alle 3 Räume in einem Atemzug
3. Dito mit Kumbhaka (Atemrückhalt)

oder Variante im Liegen

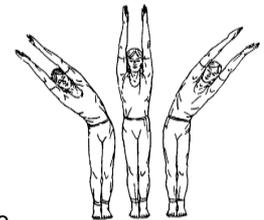
Beinstretch: Rückenlage 1 Bein anziehen, dann strecken und dehnen. Äusserer Arm ablegen, Kopf zum Arm drehen. 5 Atemzüge bleiben. Seite wechseln.



Nackenübungen
 U - V - I - re/li Hals einziehen
 Kopf drehen mit Armen



Hand/Fuss Stellung



Seitbeuge



Vorbeuge kleine Beckenbewegungen

Trikonasana



Trikonasana gedreht

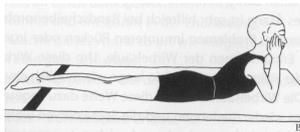


Balāsana



Ardha Mukha Svanasana = abschauender Hund

Sphinx



We do not use the body to get into a pose, we use the pose to get into the body

Bernie Clark