

# Yoga - Kurzprogramm :O)

## Anfangsentspannung - Werde Dir Deines Körpers bewusst!!!

- auf den Boden in der **Rückenentspannungslage** (*Beine Beckenbreit geöffnet, Zehen fallen entspannt nach außen, Arme liegen seitlich gestreckt neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule*) legen und die Kontaktpunkte am Boden spüren gedanklich von den Füßen bis zum Kopf die einzelnen Punkte spüren. Bei jeder Ausatmung einen Punkt weiter Richtung Kopf gehen. Beim Kopf angelangt, dann wieder tief einatmen und langsam den Körper aktivieren.

## Aufwärmphase - Aktiviere deinen Körper (eine Rubrik Wählen)

- Aktive Atmung  
stehend einatmend Arme vor dem Bauch (*Fußsohle auf dem Boden*)  
ausatmend Arme über den Kopf (*auf den Zehenspitzen*)  
liegend Füße zur Decke einatmend Beine geschlossen (*Schere / überkreuzen*)  
ausatmend Beine öffnen (*Seitenwechsel*)  
liegend Hände und Füße zur Decke (*Ablauf analog liegend Füße zur Decke*)
- Krokodilsreihe - Rückenlage mit tiefer bewusster Atmung  
rechtes Knie zum Bauch bringen Knie mit den Händen umfassen Bauchatmung,  
danach linkes Knie, dann beide Knie(e)  
Füße aufstellen, Arme sind in Schulterhöhe ausgebreitet Knie(e) nach rechts zum Boden Kopf nach links bewusste Atmung Seite wechseln entspannen Tisch, schiefe Ebene, halbe Brücke

## Dynamische Phase (eine Rubrik Wählen)

- Mondgruß 3 - 10 x beide Seiten.
- Katzensonnengruß 3 - 10 x

## Endentspannung - Entspanne Deinen Körper und Geist lasse Ruhe einkehren!!!

- auf den Boden in der **Bauchentspannungslage** (*Zehen berühren sich, Versen fallen nach außen, mit den Händen ein Kissen falten und die Stirn darauf legen*) Atme tief und bewusst in den Bauch ein und lasse den Atem doppelt so langsam durch die Nase ausströmen. (einatmen zählen 1,2,3 und ausatmen 1,2,3,4,5,6) atme 3 x so und dann Konzentriere dich auf die Kontaktpunkte am Boden. Spüren gedanklich von den Füßen bis zum Kopf. Bei jeder Ausatmung einen Punkt weiter Richtung Kopf gehen.