

Yoga Ganzkörper Flow – stark, konzentriert & selbstbewusst

Du startest in der Bauchlage

In der Ausatmung in die Positionen gehen, sanft weiter ein- und ausatmen und einige Atemzüge in der Position verweilen

- 1 - Heraufschauende Hund (tiefe Rückbeuge) ⇔ Stellung des Kindes (Entspannung für den Rücken) ⇔ Katze ⇔ in der Katze, re. Bein und re. Arm strecken ⇔ zurück in die Katze, dann li. Bein und li. Arm strecken
- 2 - Herabschauende Hunde ⇔ mit Grätsche, im Wechsel re. Bein nach oben strecken und halten, zurück in der herabschauenden Hund und dann li. Bein nach oben strecken ⇔ in den pinkelnden Hund, auch hier im Wechsel re. und li.
- 3 - Schiefe Brett ⇔ re. Bein anwinkeln und nach re. drehen in den Seitstütz
Schiefe Brett ⇔ li. Bein anwinkeln und nach li. drehen in den Seitstütz
- 4 - Seitstütz ⇔ Sprinter oder Ausfallschritt ⇔ Vorbeuge stehend, gestreckte oder angewinkelte Beine
- 5 - Hand-Fuß-Haltung (entweder die Hand zum Knie oder zum Fuß) ⇔ gegrätschte Haltung
- 6 - Dreieck ⇔ gegrätschte Haltung ⇔ gegrätschte Vorbeuge stehend ⇔ in der gegrätschten Vorbeuge stehend, re. Arm nach oben strecken, der Blick folgt der re. Hand und zurück, dann li. Arm.

Yoga Ganzkörper Flow - stark, konzentriert & selbstbewusst

