

Ein Yogaflow – ruhig in den Schlaf

Diese kurze Übungssequenz wirkt beruhigend und entspannend und lässt dich wohligh einschlafen.

Du kannst auch mit dieser Sequenz frisch in den Tag starten.

Jede einzelne Pos. 3-5 AZ halten

EA – Einatmen

AA – Ausatmen

AZ – Atemzüge

1. Die Bergstellung
2. EA – re. Fuß vor zur Schrittstellung – Übergang zur intensiven Flankendehnung
3. AA – Flankendehnung – Kopf-Knieposition, Hände auf dem Rücken verschränken
4. EA – Gegrätschte leichte Vorbeuge, Hände in die Seite
5. AA – Gegrätschte Vorbeuge vertiefen, Hände auf dem Boden gestützt
6. AA – Tiefe gegrätschte Vorbeuge, Arme durch die Beine nach hinten strecken, Hände auf dem Boden erden
7. EA – Ausfallschritt, AA – re. Arm nach oben strecken + zurück zu der Bergstellung

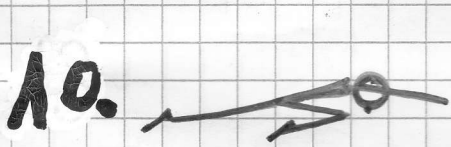
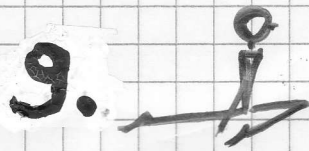
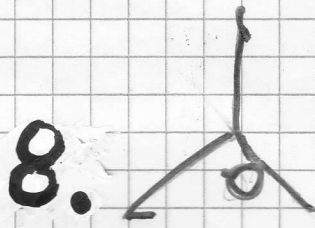
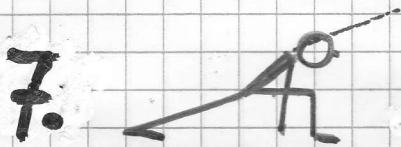
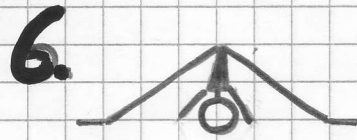
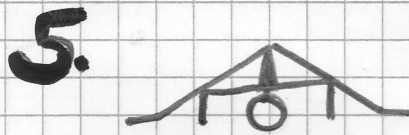
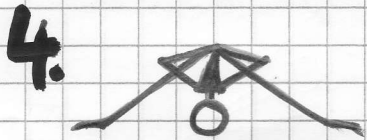
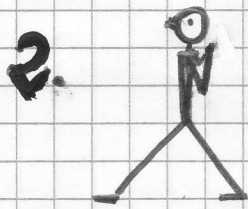
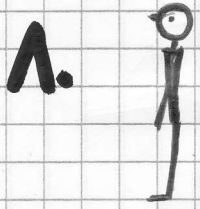
Pos. 2 – 7 wiederholen mit der li. Seite!

8. AA – Der herabschauende Hund streckt sein re. Bein.
9. EA – Vorbereitung für die vorgebeugte Königstaube
10. AA – Vorgebeugte Königstaube + zurück zur Pos. 9
11. EA – Die Stockpos. re. Bein nach außen angewinkelt, Vorbereitung zur einbeinigen Vorbeuge im Sitzen
12. AA – Einbeinige Vorbeuge im Sitzen + zurück zur Pos. 11

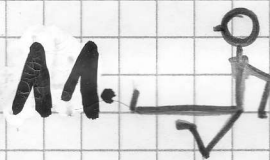
Pos. 8 – 12 wiederholen mit der li. Seite!

13. EA – Die Stockpos., Vorbereitung zur Vorbeuge im Sitzen – Den Westen dehnen
14. AA – Den Westen dehnen, Vorbeuge im Sitzen + zurück zu Pos. 13
15. AA – Umgekehrte schiefe Brett
16. EA – Rückenlage, Knie zur Brust
17. AA – Schulterbrücke, im Wechsel re. und li. Bein nach oben strecken
18. Entspannung in der Rückenlage

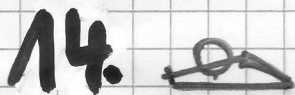
Rührung zu den Schlaf



+ zurück
zu Pos. 9



+ zurück
zu 11.



+ zurück

zu Pos. 13.

