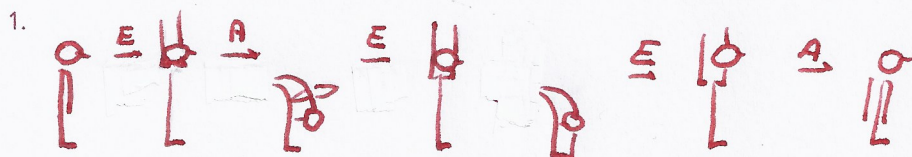




ÜBUNGSREIHE 15 MINUTEN - TANZ DES KRIEGER



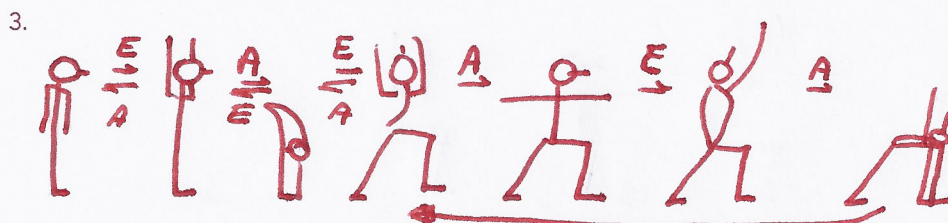
3-6 x

Vorbeuge a.d. Stand: Arme seitlich heben, AA - vorbeugen, 1x Hände zum Rücken und 1x Hände zum Boden, EA - aufrichten, AA - zurück in Ausgangshaltung. Fokus: **sanfte Dehnung der Körperrückseite**



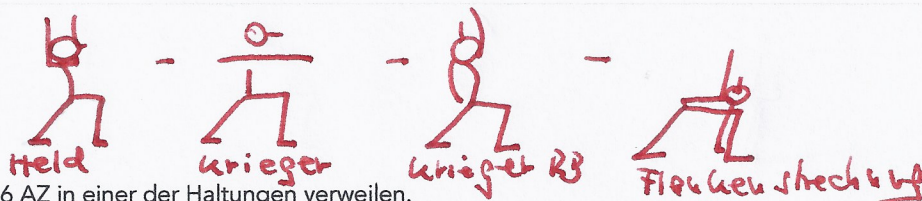
3x
pro Seite

Vorbeuge a.d. Schritthaltung: Arme seitlich o. vor dem Körper heben, AA - vorbeugen, 1 AZ bleiben. Fokus: **sanfte Dehnung beider Beine**



3 Runden

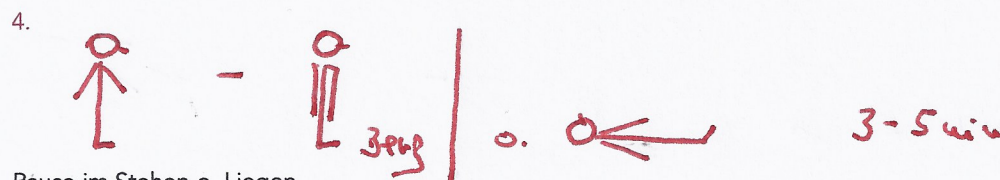
Tanz des Kriegers: Vorbeuge, Held, Krieger, Flankendehnung, evtl. in einer Haltung 3 AZ verweilen
Fokus: **fliessender Übungsablauf**



1x
pro Seite

evt. 3-6 AZ in einer der Haltungen verweilen.

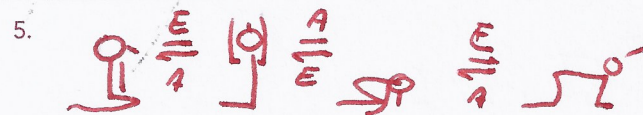
Fokus: **leicht und stabil in der Haltung, gleichmäßige Atemführung**



1 Min.

Pause im Stehen o. Liegen

Fokus: **Muskulatur entspannt, Atem-betrachtung, Körperreaktion spüren**



3-6x

vinyasa zum Ausgleich

Fersensitz EA - Kniestand, AA - Kindhaltung, EA - 4-Füsslerstand und zurück. Fokus: **wenig Anstrengung, harmonischer, weicher Bewegungsablauf**



16 AZ

pranayama - nadi shodana - Nasenwechsleatmung

Fokus: **Atem mühelos führen, anschl. 3 Min. in der Stille bleiben**