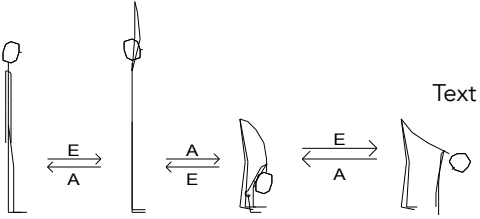
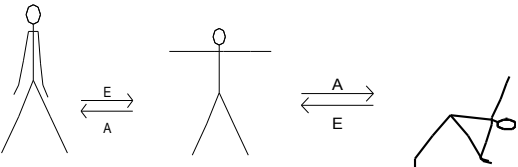
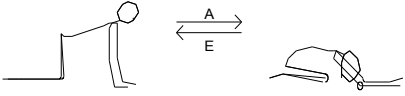
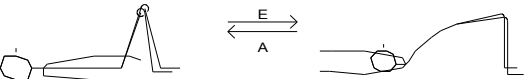
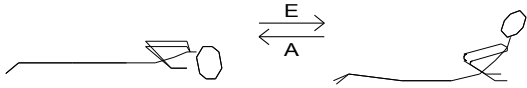
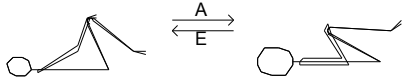
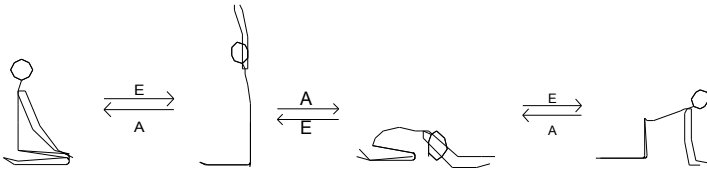
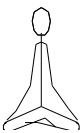


## eine Übungsreihe für 20- 30 Minuten - anregend und mobilisierend -

1.	<p><b>Tanz der Wirbelsäule</b></p>	<p>Beginnen Sie die Praxis mit der Übungsreihe ‚Tanz der Wirbelsäule‘ um den Körper auf die nachfolgenden Haltungen vorzubereiten. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Rücken in den einzelnen Positionen anfühlt und berücksichtigen Sie dabei Ihre Befindlichkeit.</p>	3-7 Runden
2.		<p><b><u>tiefe Vorbeuge in 2 Schritten:</u></b> Ausgangshaltung: Aufrechter Stand. Einatmend Arme über die Seite nach oben. Ausatmend Rumpf aus der Hüfte nach unten beugen. Hände am Boden, Schultern und Kopf loslassen. Einatmend Rumpf aufrichten, Arme lang, Fingerspitzen am Boden, Kinn zum Hals. Ausatmend nochmals in die tiefe Vorbeuge, vollständig Ausatmen, Bauchdecke nach innen ziehen. Einatmend Oberkörper langsam aufrichten. Ausatmend Arme senken.</p>	6x
3.		<p><b><u>Gedrehtes Dreieck:</u></b> Ausgangshaltung: Beine gegrätscht, fester Stand, Füße parallel. Einatmend Arme heben. Ausatmend Rumpf drehen und nach rechts unten beugen. Rechtes Bein leicht gebeugt, Linke Hand zum rechten Bein, rechte Hand nach oben, Blick zur Decke. 1 Atemzug in der Haltung bleiben. Einatmend den Oberkörper und Arme wieder aufrichten und zur anderen Seite drehen. Nach einer Runde die Arme senken und von vorn beginnen.</p>	6x
4.		<p><b><u>4-Füsslerstand-Kindhaltung</u></b> Ausgangshaltung: Beine hüftbreit, Arme lang, Kopf und Brustbein angehoben, Rücken gerade. Ausatmend in die Haltung des Kindes - dabei Gesäß nach hinten in Richtung Fersen strecken. Bauch zum Oberschenkel, Unterarme ablegen und zuletzt den Kopf ablegen. Schultern entspannen. Einatmend erst den Kopf anheben, Unterarme von der Unterlage lösen, in den 4-Füsslerstand bewegen.</p>	6x
5.		<p><b><u>Schulterbrücke:</u></b> Ausgangshaltung: Beine aufgestellt, hüftbreit, Füße fest am Boden, Arme lang am Körper. Einatmend Arme weit nach hinten führen und Hände ablegen, gleichzeitig das Becken und Brustbein nach oben heben. Ausatmend Arme und Rumpf ablegen.</p>	6x

eine Übungsreihe für 20- 30 Minuten - anregend und mobilisierend -

<p>6.</p> 	<p><b>Kobra:</b>  Ausgangshaltung: Bauchlage, Beine hüftbreit, fest am Boden  Einatmend Kopf und Oberkörper anheben mit der Kraft aus dem Rücken – nicht mit den Händen abdrücken  Ausatmend Kopf und Rumpf ablegen.  6x dynamisch danach 1-2 Atemzüge Pause – 1x statisch 4-6 Atemzüge in der Haltung bleiben</p>	<p>6x dyn.  1x stat. Für  4-6 AZ</p>
<p>7.</p> 	<p><b>Apanasana:</b>  Ausgangshaltung: Rückenlage Hände auf den Knien, Fingerspitzen in Richtung Zehen  AA Beine langsam zum Bauch ziehen, EA wieder weg bewegen  Beine mit leichtem Zug auf den Knien zum Bauch ziehen, langsam wieder weg bewegen</p>	<p>6x - 8x</p>
<p>8.</p> 	<p><b>Fersensitz- Kniestand-Kindhaltung- 4-Füßlerstand:</b>  Ausgangshaltung: Fersensitz  EA in den Kniestand, AA Oberkörper nach unten beugen, Bauch zum Oberschenkel, Unterarme und zuletzt den Kopf ablegen. Schultern entspannt.  EA Kopf anheben, Unterarme von der Unterlage lösen, in den 4-Füßlerstand bewegen. AA in die Haltung des Kindes, EA Kniestand und vorn beginnen.</p>	<p>6x - 8x</p>
<p>9.</p> 	<p><b>Im Sitzen:</b>  Bequeme Sitzhaltung  Atemübung Nadi Shodana, 16 AZ oder 3 Minuten  anschl. in der Stille verweilen</p>	<p>16 AZ oder 3 Minuten</p>

**Aspekt: Alle Bewegungen im Fluss des Atems ausführen.  
Tief und lang Einatmen - langsam und gleichmäßig Ausatmen.  
Viel Spaß beim Üben.**