

Teilnehmerunterlagen - Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger



Entspannungshaltung



Entspannungshaltung



Krokodilsübungen



Augenübungen



Wechselatmung



Sonnengruß



Bergstellung



Ausatmen -
Gebetshaltung



Einatmen
nach oben strecken



Ausatmen
halbe Vorwärtsbeuge



Einatmen
Sprinter



Atem anhalten
Vierfüßlerstand



Ausatmen
Knie-Brust-Stirn



Einatmen
Kobra



Ausatmen
Hund



Einatmen
Sprinter



Ausatmen
halbe Vorwärtsbeuge



Einatmen
nach oben strecken



Ausatmen
Bergstellung

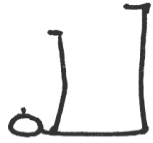


Wiederholungen
Sonnengruß

Teilnehmerunterlagen – Yoga Vidya Grundreihe für Anfänger und Wiedereinsteiger



Entspannungshaltung



Bauchmuskelübung



Krokodilsübung



Krokodilsübung



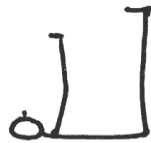
Stellung des Kindes



Hund



Stellung des Kindes



umgekehrter Tisch
(anstatt Schulterstand)



Beindehnung
(anstatt Pflug)



halbe Vorwärtsbeuge



Fisch



Schiefe Ebene



Bauch-
Entspannungslage



Kobra



Heuschrecke



Stellung des Kindes



halber oder ganzer
Drehsitz



halbe Vorwärtsbeuge



Dreieck



Tiefenentspannung