

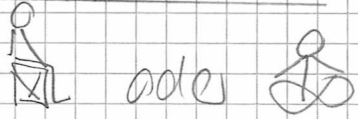
Vini Yoga für den Rücken

19.3.20

Praxis für Zuhause

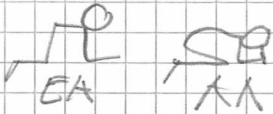
Legende: A2 = Atemzüge
EA = Einatmen
AA = Ausatmen

① Ankommen



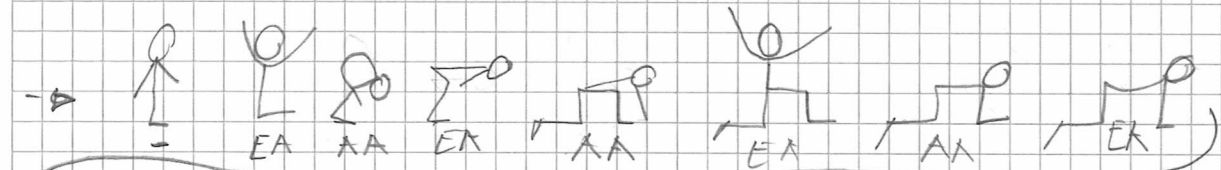
1. Atem beobachten 10 x A2
2. AA auf "fffff" 10-15 x A2
3. nachspüren 5-10 x A2

② Zurückfallen



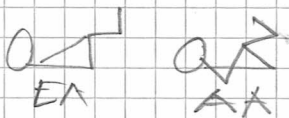
- 10-15 x A2
- mit Atem fließende Bewegungen

③ Sonnenfluss



- 3-5 x
- Pause zw. Durchgängen
- lotz. 1-2 zwischen-A2 machen

④ Ausdehn



8-10 x

⑤ Atem + Bewegung + Tonen

auf Matte oder Stuhl



- EA durch die Nase
- AA Summen
- links + rechts im Wechsel
- bis 5 Min + nachspüren

Soehn'x Sdt

