


Vim Yoga für Geübte

19.3.20



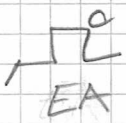

① Ankommen

-  1 aufrechte Sitz
- 2 Atem beobachten
- 3 Atem aufsteigen lassen vom Becken bis zum Scheitel
- 2. 10 x 2 / 3. 10 x 2




Legende:

- A2 = Atemzug
- EA = Einatmen
- AA = Ausatmen

② Falten / Chakravakāsāna

-  EA
-  AA
- mild. 10 A2
- fließende Bewegungen zus. mit dem Atem



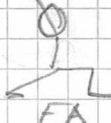
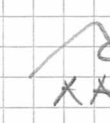

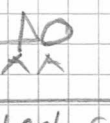


③ Stuhl / Uttkatasāna

-  EA
-  AA
- 3-4x fließend (dynamisch)
- je 1x 1, 2, 3, 4 x 2 im 1. Stuhl  Vorkneifen

④ Ausgleich






-  EA
-  AA
-  EA
-  AA
- 4-5x

⑤ Sonnengruß / Surya Namaskar

-  EA
-  AA
-  EA
-  AA
-  EA
-  AA
-  EA
-  AA
- im Wechsel re + li
- 3x oder mehr je Seite

⑥ Ausgleich Nr. ④ nochmals

⑦ Atem, Bewegung, Tönen - 5 Minuten

-  EA
-  AA
-  AA
-  EA
-  AA
- EA durch die Nase
- AA Summen
- links + rechts im Wechsel

hoch x ruh x soft

YOGAVERBODI.CH

