

# Yoga-Übungsreihe - Relax

(ca. 60 Min.)



1.

## Anfangsentspannung

5 Minuten

Kontaktpunkte mit dem Boden spüren, Atem beobachten



2.

## Wechselatmung

5 Runden, Rythmus 4 : 8 : 8

Konzentration: Punkt zwischen den Augenbrauen



3.

## Beinheben

Rückenlage. Arme neben dem Körper.  
Beine im Wechsel gestreckt anheben.  
Jeweils 2 mal, danach beide Beine  
anheben - 6 Atemzüge halten.



4.

## Drehübung / Kokodil

Rechten Fuß auf linkes Knie stellen. Rechtes Bein  
nach links sinken lassen. Linke Hand auf rechtes Knie legen.  
Nach links schauen. 8 Atemzüge lang halten.  
Seite wechseln.



5.

## Bauchmuskulübung

8 ruhige Atemzüge



6.

## Sonnengruß

6 - 12 Runden. Wärmt den Körper auf.



7.

## herabschauender Hund

8 Atemzüge halten.



8.

## Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen.  
Rücken runden & entspannen. 8 tiefe Atemzüge bleiben.  
Tief in den Rücken atmen.



9.

## Schulterbrücke

4 mal dynamisch auf- und abrollen.  
Dann 6 Atemzüge statisch halten.



10.

## Fisch

8 Atemzüge halten.  
Achtung: Gewicht auf den Armen - Kopf nur leicht ablegen



11.

## Halbe Vorwärtsbeuge

Bei gestrecktem Rücken zu einem Fuß fassen.  
Augen schließen. 12 Atemzüge jede Seite.



12.

## Bauchentspannungslage

Loslassen, Schultern & Becken entspannen.  
6 Atemzüge bleiben



# Yoga-Übungsreihe - Relax

(ca. 60 Min.)



13.

## Kobra

Hände unter Schultern aufgestellt. Einatmen. Kopf und Brustkorb anheben. Hände über dem Gesäß falten - zu den Füßen ziehen. 8 Atemzüge halten.



14.

## Diagonales Boot

Linken Arm rechtes Bein heben, Kopf leicht heben, Hals gerade lassen. Im Wechsel 6 x pro Seite. Danach beide Arme & Beine gleichzeitig - 6 Atemzüge.



15.

## Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen. Rücken runden & entspannen. 8 Atemzüge bleiben. Tief in den Rücken atmen.



16.

## Diagonale Katze

Kniestand. Rechten Arm und linkes Bein heben, parallel zum Boden. Langer Nacken, Blick zum Boden. 20 Sekunden lang halten. Wechseln.



17.

## Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen. Rücken runden & entspannen. 8 tiefe Atemzüge bleiben. Tief in den Rücken atmen.



18.

## Drehsitz

Rechten Fuß links neben das Knie stellen. Nach rechts drehen. Gerade Rücken. 1 Min. halten. Tief in den Bauch atmen. Wechseln.



19.

## Baum

6 Atemzüge pro Seite



20.

## Dreieck

6 Atemzüge pro Seite. Tief in die gedehnte Seite atmen.



21.

## Tiefenentspannung

Körper gut ausrichten, Gesicht entspannt, Augen geschlossen. 10 Min.



Entspannung Bodyscan  
>>> siehe Sprachdatei vom 20.03.2020