Einzel-Video - YANG

Schulter Nacken Sequenz

In dieser Yogaeinheit kannst du dir neben vielen Nackenübungen eine wunderbar entspannte Nacken-Selbstmassage geben. Ein kraftvoller Sonnengruß-Flow für den Kreislauf und Schultern gibt dir Herzweite. Immer wieder hast du die Wahl, tiefer in die Übung hineinzugehen oder in einer der leichteren Varianten zu bleiben. Lass dich im Wählen deine Macht und Freiheit spüren.

Ablauf der 90 minütigen Yogaeinheit:

- Progressive Muskelentspannung
- Anfangsentspannung
- Kleines Krokodil
- Beine entstauen
- Knie-Ellenbogen
- Kopfrollen
- Nacken-Selbstmassage
- Vierfüßlerflow
- Handgelenkelockerung
- Kopf kreisen, Zehensitz
- Vorwärtsbeuge
- Expander
- Sonnengruß
- Heldenhaltung mit Seitneigung
- Dreieck
- gedrehter Ausfallschritt
- gegrätschter HundHeuschrecke
- Panther
- Gegrätschte Vorbeuge
- Drehsitz
- Nackendehnung im Sitzen
- Nackenschaukel mit Gurt im Liegen
- Kuschelmassage
- Schlussentspannung
- Meditation