

Schultern und Hüften beleben, Sankalpa

In dieser Yin Yogaeinheit wirst du deine Hüften, Beine und Schultergürtel intensiv dehnen. Mit Befreiten Flügeln und Krokodil wird sich auch dein Herzraum weiten. So kommst du entspannt und durchwärmt zu deiner inneren Ruhe. Mit einem Sankalpa kannst du dir selbst eine positive Ausrichtung geben.

Ablauf der 90 minütigen Yogaeinheit:

- Käfer
- Anfangsentspannung
- Schulter-und Seitdehnung dynamisch
- Kopfrollen im Sitzen
- Libelle
- Drache
- Zehensitz
- Kuh
- Befreiter Flügel
- Glückliches Baby
- Babyschaukel
- Banane
- Kleines Krokodil
- Kuschemassage
- Schlussentspannung
- Meditation: Herz nähren