

Stabilität und Flow

In dieser Yogaeinheit stärkst du deine Rumpfmuskulatur und Standfestigkeit, um dadurch die fließende Leichtigkeit in der Bewegung zu genießen. Mit einer Intention kannst du dir eine klare Ausrichtung geben. Gib dir Wurzeln und Flügel.

Ablauf der 90 minütigen Yogaeinheit:

- Progressive Muskelentspannung
- Anfangsentspannung mit Vollständigerer Yogaatmung
- Kleines Krokodil
- Beine entstauen
- Knie-Ellenbogen
- Katze - Hund mit Block
- Vorwärtsbeuge mit Block
- Tadasana - stabile Aufrichtung
- Hüftschwung
- Flow mit Intention
- Heldenhaltung, Krieger II mit Seitdehnung dynamisch, Hund gegrätscht
- Bauch-Beine-Po in Bauchlage
- Panther
- Gleichgewicht im Krieger III
- Hocke
- Drehsitz
- Kreuzbein auf Block
- Schmetterling im Liegen
- Schlussentspannung
- Wechselatmung
- Meditation