

„Aus der Mitte heraus“

Dauer: 8 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=M3pZFeibz-8>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>



➤ Kindersposition

- Beginne in der Kindersposition
- Po/Gesäß zu den Fersen
- Stirn am Boden!
- Einatmen – lass, ausatmen – los

➤ 4-Fuß-Stand (Katze – Kuh)

- Kurze Mobilisation des unteren Rückens
 - einatmen
 - strecken
 - ausatmen
 - runden
- Knie für 15 Atemzüge weg vom Boden
 - Kraft in den Körper bringen!



➤ Kindersposition

- Kurzes Nachspüren

➤ Planke/Brett



- Arme nach vorne nehmen
- Planke/Brett – die Fersen gegen eine imaginäre Wand drücken
 - einatmen lass, ausatmen los
 - 15 Atemzüge
 - nicht durchhängen, bringe Kraft in Deine Körpermitte
- Bewegung nach vorne verlagern und in Zeitlupe nach unten gehen

➤ Sitzen

- Komme zum Sitzen
 - stelle die Füße auf
 - Füße anheben
- Einatmen
 - ran ziehen
- Ausatmen



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

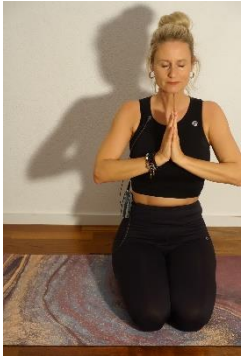
YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

- Beine wegschieben
- Brust raus,
- 15 Atemzüge
- Stirn auf Knie ablegen
- **Sitzen**
- Komme über die Seite nach oben zum Sitzen
 - Fersensitz
 - spüre in Deine Körpermitte hinein
- Arme über die Seite nach oben zum Scheitelpunkt bringen
- Mit der Ausatmung Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra



Namaste´

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

info@yoga2relax.de

www.yoga2relax.de

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

