

„Der Schlaf der Yogis“ (Yoga Nidra)

Dauer: 15 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CtUrwsGCouk>

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

➤ Rückenlage



- leg dich ganz bequem in Rückenlage auf deiner Yoga-Matte ab
- tiefes Ein-/Ausatmen
- eignet sich hervorragend für alle Personen und lässt sich in allen Lebenslagen anwenden!
- Normalerweise liegst Du ca. 30-40 Minuten (hier verkürzt)
- Yoga Nidra hat eine entspannende und energetisierende Wirkung
- hilft Dir den Alltag ruhiger zu gestalten und gelassener zu werden
- sollte öfters praktiziert werden

➤ folge nun einfach meiner Stimme

- stelle sicher, dass Du bequem und warm liegst
- entspanne Deine Schultern
- Füße hüftbreit auseinander
- wenn Du noch etwas verändern möchtest, dann tue dies jetzt!
- während der Übung solltest du Dich nicht mehr bewegen
- lasse Dir Zeit, um ruhig zu werden
- tiefes Ein-/Ausatmen

➤ ...Lausche meiner Stimme...

➤ dann komme langsam wieder hier an

- wenn Du soweit bist, komme über die Seite wieder nach oben zum Sitzen
- Frage: Wie fühle ich mich jetzt gerade?
- Arme über die Seite nach oben
- Handflächen treffen sich über dem Scheitel
- mit der Ausatmung Hände vor Dein Brustbein (3-mal)
- mit der Ausatmung die Hände vor Dein Brustbein (Anjali Mudra)

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>

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



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>