

## „Happy morning“

Dauer: 6 Minuten

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

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

### ➤ Liegen

- Beginn im Liegen
- wir ziehen uns in Rückenlage in die Länge
  - als würde ein imaginäres Band an uns ziehen
- mit der nächsten Einatmung ziehe dein rechtes Bein

Richtung Brust

- kreise deinen Fuß (Richtung wechseln)
- löse auf
- und Wechsel die Seite
- greife deine Ellenbogen und kreise diese
- Richtung wechseln

### ➤ Aufrechter Sitz

- komme in den aufrechten Sitz mit gekreuzten Beinen
- Drehung nach hinten (Rotation in der Wirbelsäule)
- deine rechte Hand geht zum linken Knie
  - und du öffnest dich nach hinten
- komme auf deine Fingerkuppen
- Seite wechseln!!!
- Katze – Kuh

▪ Mobilisieren der Wirbelsäule

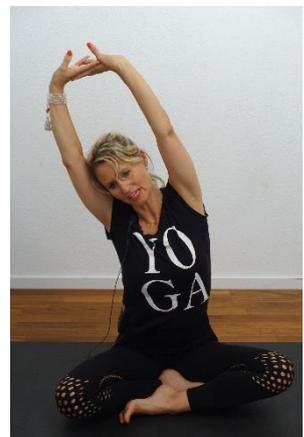
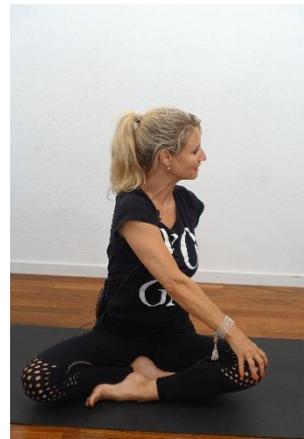
- Einatmen: öffne
- Ausatmen: runde dich

- wir bleiben im aufrechten Sitz
- nehme mit der Einatmung die Arme nach oben
  - und falte diese ineinander
  - öffne die Hände nach oben
  - die Arme bleiben gestreckt
- mit der Einatmung komme auf die rechte Seite
  - mit der Ausatmung auf die andere Seite

- löse auf

### ➤ Tages-Gruß

- begrüße den Tag



## Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan: 11 - Morgenstunde, S. 2

- was auch immer kommen mag
- ein paarmal Schultern kreisen
- komme auf deine Fingerkuppen
  - öffne deine Flanken
  - begrüße den Tag
- nehme den Kopf nach oben
- Kopf kreisen
  - Nacken frei machen
  - **bewusst und ganz achtsam**
- Mit der nächsten Einatmung heiße den Tag willkommen
  - nimm die Arme mit nach oben
    - die Handflächen treffen sich über der Kopfkrone
  - mit der Ausatmung nimm die Hände vor dein Brustbein in Angeli Mudra



**Namaste´**  
Eure **Melanie Himmelhan**  
Yoga-Lehrerin  
Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen  
0157-85956033  
[info@yoga2relax.de](mailto:info@yoga2relax.de)  
[www.yoga2relax.de](http://www.yoga2relax.de)



---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)**

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

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>