

Yoga für den Rumpf Variante A



1

3. Minuten
Schmetterling

Faszien und Gelenke beweglicher werden lassen.



2

05. Minute
Gedrehtes Boot

EA: Mitte AA: Abwechselnd zu den Seiten drehen

3

10. Minute
Surya Namaskar im Stand jederzeit

EA: Arme heben. AA: Kopf zu den Beinen. EA: Rumpf anheben, Kopf bleibt unter Hüfte, Rücken wird lang. AA: Kopf zu den Beinen. EA: OK heben, Arme über Kopf. Hände zusammen. AA: Samasthiti



4

11. Minute
Kind Stellung

Decke oder Block auf die Fersen legen



5

12. Minute
Hund

Arme und Wirbelsäule lang ziehen



6

13. Minute
Stoffpuppe

WS lang ziehen lassen



7

15. Minute
Uttanasana/Padangushtasana/Padahastasaan

Tief atmen. Beine abwechselnd loslassen, in die Luft heben und mit Kraft wieder zum Körper heranziehen. 10 AZ bleiben.



8

17. Minute
Trikonasana

Untere Hand in der Luft halten für die seitlichen Rumpf- Muskeln. 10 AZ beide Seiten



9

18. Minute
Yoga Mudra

Mit gekreuzten Beinen vorwärtsbeugen, das Gewicht des Körpers und die Dehnung zur Hüfte bringen. Knie sind entspannt.



10

19. Minute
Padmasana

Variante mit gekreuzten Beinen. Kopf senken und Blick zur Nasenspitze. 10 AZ.



Unter <http://www.poweryoga-landsberg.de/inspiration/uebungssequenzen/> zu finden



11

25. Minute
Ausruhen

Körper und Geist loslassen, alles so akzeptieren wie es ist.

Diese Übungssequenz sollte erst begonnen werden, wenn die nötigen Kenntnisse in einer Yoga Stunde erworben wurden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob die abgebildeten Übungen mit professioneller Hilfestellung für Sie geeignet sind.

Erklärung der Abkürzungen:

- AZ: Atemzüge
- AA: Ausatmen
- BK: Brustkorb
- EA: Einatmen
- OK: Oberkörper
- WS: Wirbelsäule

Mehr Info unter: poweryoga-landsberg.de. Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.

☎ 08191/970 03 97

✉ t.stadler@gmx.de