

Yoga Flow

In diesem Workshop werden einfache und wirkungsvolle Yoga-Übungen vorgestellt, die zu kleinen Flows zusammengesetzt werden. Die einzelnen Elemente einer Abfolge werden Schritt für Schritt erarbeitet und am Ende zu einem wohltuenden Flow zusammengefügt, der anschließend in eigenem Tempo und Rhythmus geübt werden kann.

Abgerundet wird der Workshop mit einer Entspannungseinheit, die das Nachspüren ermöglicht und für ein rundum wohlige Körpergefühl sorgt.

Einklang

Erden, erspüren, der *Atmung* Raum geben.

EA/AA mit verschiedenen Mudras

Daumen-Zeigefinger

Daumen-Mittelfinger

Daumen-Ringfinger

Daumen-Kleiner Finger

Hände vor das Herz, Namaste', ankommen im Hier & Jetzt.

Part I

Einbeinstand re und li

Einbeinstand mit Rotation

Standwaage

Krieger 1

Namaste'

Part II

Berg

Abrollen, eintauchen

WS strecken, Fingerspitzen aufsetzen

Vorneige, eintauchen

Aufrollen

Stuhl

Ballenstand Arme weit öffnen

Krieger 2

Reverse Krieger

Dreieck

Wasser schöpfen

Namaste'

<i>Gesamter Flow (Part I re & li + Part II re & li)</i>	<i>Gesamter Flow (Part I & II re + Part I & II li)</i>
<p>Einbeinstand li (re Knie oben) Rotation nach re Standwaage li (re Bein zurück) Krieger 1 (re Bein hinten, Ferse oben) Namaste‘ Einbeinstand re (li Knie oben) Rotation nach li Standwaage re (li Bein zurück) Krieger 1 (li Bein hinten, Ferse oben) Namaste‘ Berg Abrollen – WS strecken – eintauchen – aufrollen Stuhl – Ballenstand Krieger 2 (re Bein hinten, ganzer Fuß am Boden) Reverse Krieger - Dreieck Wasser schöpfen - Namaste‘ Berg Abrollen – WS strecken – eintauchen – aufrollen – Stuhl – Ballenstand Krieger 2 (li Bein hinten, ganzer Fuß am Boden) – Reverse Krieger – Dreieck Wasser schöpfen – Namaste‘</p>	<p>Einbeinstand li (re Knie oben) Rotation nach re Standwaage li (re Bein zurück) Krieger 1 (re Bein hinten, Ferse oben) Namaste‘ Berg Abrollen – WS strecken – eintauchen – aufrollen Stuhl - Ballenstand Krieger 2 (re Bein hinten, ganzer Fuß am Boden) Reverse Krieger – Dreieck Wasser schöpfen – Namaste‘ Einbeinstand re (li Knie oben) Rotation nach li Standwaage re (li Knie oben) Krieger 1 (li Bein hinten, ganzer Fuß am Boden) Namaste‘ Berg Abrollen – WS strecken – eintauchen – aufrollen – Stuhl -Ballenstand Krieger 2 (li Bein hinten, ganzer Fuß am Boden) Reverse Krieger – Dreieck Wasser schöpfen – Namaste‘</p>

Abschluss

Zur Ruhe kommen und nachspüren (auf der Matte):

Entspannung – Meditation

oder

Body Scan - Mantra