

# Stundenkonzept postnatal Yoga

Einstimmung - goldene Mitte - 75 Min

Sankalpa. Ich strahle aus meiner Mitte heraus

## Erwärmung

- Sufi Kreise im Schneidersitz - zur Aktivierung Deines Lichts in der Körpermitte
- Padma Mudra vom Bauch aus öffnen bis über den Kopf bei der Einatmung und mit der Ausatmung Hände über die Seiten zurück zu Deiner Körpermitte. Du bildest einen Schutzmantel aus Deinem kraftvollen Licht um Dich herum.
- Kamelritt mit Bebo-Aktivierung, um das Licht in Dir die ganze Stunde über zu halten.

## Hauptteil

- Bergpose mit Bebo - die Erde spüren und goldene Mitte aktivieren, über Deine goldene Mitte herausstrahlen
- Stand und Beckenkreisen - bewege Deine goldene Mitte
- Göttinnen Asana mit Padma Mudra - statisch und dynamisch mit Bebo
- Gegrätschte Vorbeuge mit Aushängen mit Block und Katze Kuh sowie Beckenkreisen
- Windmühle li und re - dynamisch und statisch
- Nachspüren mit Padma Mudra und dem erneutem bilden Deines Schutzmantels
- Sonnengruß A - 2x (1. mit VfSt und 2. Variante mit Option Brett)
- Nachspüren im Sitzen - kleines Päckchen mit offenen Knien
- Bootpose seitlich mit aufgestellten Füßen, mit der Atmung und Bebo
- Kleine Schulterbrücke mit Armen, dynamisch
- Päckchen mit.Knie Umarmen und einseitig diagonal ausstrahlen 1 Arm und diagonales Bein ausstrecken. Von der goldenen Mitte in die Länge und ablegen. Fingerspitze und Fusspitzen weit auseinanderziehen und ausstrahlen. Bds.
- Alle vier Gliedmaßen auseinanderschieben und die Sonne ausstrahlen
- Übergang Savasana

## Endteil

- Savasana, leg Deine Hände auf Deine Mitte und spüre die Energie nach, wdh. Den Satz ich strahle aus meiner MItte heraus
- Lied Sunlight - Alec Windt