

## Komm zurück in deine Kraft

---

### Begrüßung (1-2 Min)

Thema der heutigen Yogastunde

Hilfsmittel nennen: Block

### Einstimmung (4 Min)

Ankommen in Sitzposition (Schneidersitz), Augen schließen

Bewusste Wahrnehmung, wie bin ich gerade da, Bodyscan

Tiefe Atemzüge

Äußere Schicht spüren, 3x anspannen/lösen → Toilettengang zurückhalten, beim Wasser lassen kurz halten und wieder loslassen

Mittlere Schicht spüren, 3x anspannen/lösen → Sitzbeinhöcker zueinander ziehen und nach vorne Richtung Schambein

Innere Schicht spüren, 3x anspannen/lösen → Schambein und Steißbein zueinander ziehen, Kippbewegung mit Becken

Tönen der drei Schichten

	Äußere Beckenbodenschicht	Mittlere Beckenbodenschicht	Innere Beckenbodenschicht
<b>Lage</b>	2 Ringmuskeln (um Vagina und Anus) Haltekreuz im Damm	Zwischen den Sitzbeinhöckern (und Schambein), Urogenitaldreieck	Fächerförmig zwischen dem Kreuz-/ Steißbein und Schambein, Levator Ani
<b>Funktion</b>	Verengt und weitet Vagina, stimuliert Klitoris, kontrahiert beim Orgasmus, öffnet und schließt Anus	Öffnen und schließen der Harnröhre	Aufrichtung, Halten der Organe
<b>Hilfsmuskulatur</b>	Oberschenkelinnenseite	Gesäßmuskeln	Bauchmuskeln
<b>Töne</b>	kkkkrrrr oder iiiiii – spannt an Ooooo öffnet Töne: iiiii - ohhh	iccchhh oder fffttt - spannt an, Aaaa öffnet Töne: fffttt - aaahhh	Explosivlaute spannen an wie: tack, zick, puck, pick Aaaaah oder ooooh öffnet Töne: pick - pah

### Erwärmung im Vierfüßlerstand (9 Min)

Becken kreisen, Wirbelsäule mit mobilisieren

Katze – Kuh → Kind nachspüren

1. Runde dynamischer Tiger, Ellbogen und Knie zueinander führen 5-mal pro Seite

Gestrecktes Kind → seitliche Dehnung

2. Runde dynamischer Tiger

### Hauptteil (45 Min)

Sonnengruß 3-mal mit Alternative Vierfüßlerstand statt Brett, Kuh-Katz statt Stabhaltung, Kuh statt Kobra

Pferdesitz Rotation mit Kaktusarmen 5-mal → Aktivierung der Beinmuskulatur, der seitlichen Bauchmuskeln, der Arme und gleichzeitig Beckenboden mit aktivieren; Bewegung mit der Atmung verbinden (Pferdesitz individuell anpassbar in der Intensivität, tiefer/hoher Sitz)

Hände in die Hüfte und Becken kreisen, lockern → Arme lockern, hin und her schwingen

Stuhl/Blitz, Bauchnabel zurückziehen, Beckenboden aktivieren, Hände ins Namaste und Rotation nach links und rechts 3-mal

Nachspüren/Atmung beobachten → Eine Hand auf den Bauch andere auf das Herz

Krieger II (statisch) → Gut ausrichten, Fokus auf: Arme, Knie über Fußgelenk nach Außen, Schambein und Steißbein zueinander ziehen, aktive Mitte, Schultern entspannt, Belastung auf der Fußaußenseite, Blick über vorderen Arm Länge erzeugen, Oberkörper mittig

Friedvolle Krieger II (statisch) → vorderer Arm nach hinten/oben ziehen, Länge erzeugen in der vorderen Flanke, Blick in die Handfläche oder alternativ Richtung Boden

Seitlicher Winkel (statisch), mit Block auf Stufe 1-3 → Länge erzeugen

Krieger II (dynamisch → Friedvoller Krieger II → seitlicher Winkel 3-mal mit der Atmung verbinden

Halber Sonnengruß → Von Vierfüßlerstand ins seitliche Boot

Seitliches Boot (Variante) → Füße am Boden 3-mal

Seitliches Boot (Alternative) → Füße in der Luft 3-mal

Liegender Twist mit beiden Beinen im rechten Winkel → entspannen und loslassen

Umkehrhaltung Block unter Kreuzbein und Füße/Beine Richtung Decke/Himmel strecken

*Shavasana (15 Min)*

Körperreise mit Benennung der Körperteile

*Namasté*

3-OM tönen und nachspüren, Hände aneinander reiben und über die Augen halten, Gesicht austreichen/massieren

*Verabschiedung*