

Yoga in der Rückbildung (Anfängerinnen, aber nicht allererste Stunde), 75 Minuten

Thema: Kraftvoll in Balance

Begrüßung:

Kraftvoll, ohne starr zu werden => Balance für die Balance finden :-)

Link Körper - Geist: Körper in Balance = Geist in Balance = Körper in Balance

Einstimmung im Sitzen:

Sitzhaltung => Fokus auf Fundament; stabiles Aufrichten vom Becken aus; Kontakt zum Boden
Wechselatmung ohne Atemrückhalt und ohne Taktzahl (Ein- und Ausatmen frei fließen)

Aufwärmen:

Vierfüßsstand

- Katze-Kuh
- diagonal Arm und Bein nach vorne strecken („Tiger“)
- optional (Kaiserschnittfrauen besonders achtsam): gegenüberliegenden Fuß fassen (linke Hand + rechter Fuß und umgekehrt)

Kind (nachspüren, erden, Bauchatmen)

Hund => Hände Richtung Füße und dann in den Stand aufrollen

bewusster Stand; verwurzeln

Hauptteil:

1-2 Runden Sonnengruss

„normaler“ (= beidbeinig, ohne Hüftöffnung) Stuhl

kurz lösen, nachspüren

Stuhl => Kriegerin I rechts

Stuhl => Kriegerin I links

Stand - Vorbeuge - 1/2 Vorbeuge - Vierfüßsstand - Unterarmstütz (optional: Knie am Boden)

einseitiger Unterarmstütz (optional: Knie am Boden), beide Seiten üben

Kind (nachspüren)

Vierfüßsstand - Hund - Ausfallschritt - Kriegerin III - Hund - Ausfallschritt - Kriegerin III andere Seite

Stand nachspüren

Baum (+ optional einfache Variante Tänzerin), beide Seiten üben

Langbeinsitz, optional mit nach oben gestreckten Armen

Schmetterling, nach vorne beugen

Schulterbrücke: 1-2x bewegt (Wirbel für Wirbel auf-/abrollen); statisch mit jeweils 1 Bein heben

Krokodil

Entspannung im Liegen (Rücken-/Seite nach Wahl):

Progressive Muskelentspannung

Verabschiedung:

Einladung: Balance Kraft/Flexibilität in den Alltag tragen, auch mental