

# Thema Wurzelchakra

Begrüßungslied: Guten Tag sagt der Hund

- Wurzelchakra, Mula Bandha erklären, Bebo Schüchtern Spüren

Beginn im Fersensitz

Einfache Mantrameditation (2-3 min), Mandatmung (2-3 min)

Erwärmung:

- Handgelenke kreisen, Dehnung Unterarme (Fingerspitzen zum Knie)
- Schulter / Nackenmobilisation, Rumpfmobilisation (Rotation usw)
- Katze / Kuh, Drägonal Stretch, Rotation 4-Fürsler

Hauptteil:

Somengruß leicht

EA Berg rechtes Bein heben AA re. Bein abstellen, Seitenwechsel 3x

EA Berg re. Bein heben AA K1 EA Arme heben AA K2 ] 1

EA K1 AA Samashiti, Seitenwechsel

1 Wiederholen + Dreieck, SW

Nachspüren mit Hände auf Bauch im Stand

Beitz, Vorbeuge 3x Wdh. 3 AZ halten ] 2

Bunte Tücher verteilen, Lied - bunte Tücher singen

**FIT & STUDY**BACHELOR STUDIENGÄNGE BETRIEBSWIRTSCHAFT ■  
BACHELOR STUDIENGÄNGE GESUNDHEITSWESEN ■  
FACHBERATER FÜR SERVICEMANAGEMENT (IHK) ■  
GEPRÜFTER BETRIEBSWIRT (ILS) ■

## Flow 1

+ Dreieck, K1 + K3 mit Tüchern wiederholen, Seilenwechsel

## Flow 2

3x, 3A2

bei letzter Vorbeuge durch einfachen Sonnengruß fließen

Berg, hufe Hocke (Mula Bandha!)

Übergang in Sik

Schmetterling, Beins spüren,

Séitliches Boot,

Tiefe Bauchatmung

Über Seile in RL

Knie zur Brust, Nadelohr re/li, Kraxodie re/li

Schulterbrücke dynamisch mit Armen

Abschied: Streichelied • Wo ist denn dein Kopf

„Wange an Wange“ + Dankbarkeitsmeditation

Namasté