

Postnatalyoga

Balance finden

Stundendauer: 60 Minuten
8er Block, die vierte Stunde

Begrüßung und Themavorstellung

wie viele Rollen hat eine Frau/diesen alle gerecht zu werden, sich selber aber nicht vergessen

Einstimmung/Ankommen

- tiefe Bauchatmung (im Sitz) 4 - 6 AZ
- dann Beckenbodenansteuerung
Wir fahren Aufzug, in den ersten, zweiten und dritten Stock

Warm-up

Sitz

- Hände zur Räuberleiter/Streckung nach oben
- dieses verbinden dann mit Seitneigung
EA nach oben strecken, AA Seitneigung
- dynamischer Drehsitz mit Atmung
- Armbewegung EA zur Seite öffnen, AA rund machen, sich selber umarmen
- Schmetterlingsschulterkreisen
- Scheibenwischer mit Beine

VfSt

- Katze-Kuh mit Beckenbodenaktivierung EA Kuh, AA Katze
- mit Arm 5 große Kreise und dann ablegen, unter anderem Arm durchschieben
- pinkelnder Hund

Hauptteil

- Tiger
zuerst BB/Bauchaktivierung, Bein/Arm weg vom Boden
Ellbogen *Knie AA zusammenziehen*/rund machen, EA Streckung gehen
- herabschauender Hund
- Vorbeuge
alles lockern/Nacken/Kopf r/l bewegen/hochkommen zum Stand
- Arme um Körper pendeln
- nach spüren im Stand mit BBAktivierung
- Sonnengruß mit Sprintervariante (2x)

Flow:

Baum – Krieger III 3x (Bein kann abgesetzt werden)

Armbewegung mit Ujjah-Atmung

- Namaste, Arme nach oben (EA), über die Seite zurück Namaste (AA) (5x)
- Namaste, Arme nach vorne, zur Seite öffnen (EA), Schließen Namaste (AA) 5x
- Namaste, Arme über die Seite nach oben (EA), Fingerspitzen berühren sich nach unten (wie Chi beruhigen) (AA) 5x

- Göttinnen-Pose mit BB Aktivierung/Arme in U-Haltung
EA nach oben kommen, Arme gestreckt zur Decke
AA nach unten/Ellbogen ziehen nach hinten unten, Schulterblätter zusammenziehen

- weite Grätsche (soweit möglich) in Vorbeuge kommen
nochmals alles durchlockern/ausschütteln
- in die Knie gehen und nach unten in den Sitz kommen

- einseitige Vorbeuge rechts
- Schmetterling/Sitz
- einseitige Vorbeuge links

- Scheibenwischer

Rückenlage

- Nadelöhr
- Beine zum Päckchen fassen und Krokodil, Beine nahe Arme oben/Dehnung BWS
- Beine gestreckt Decke (Umkehrhaltung), Füße abw. r/l flex/point

Shavasana

- Kurzform Yoga Nidra
oder
- So ham Meditation