

Postnatal Yoga

Selbstvertrauen

- SITZ -

Eröffnung und Erwärmung

1. Begrüßung -Om
2. Sancalpa: Ich bin im Vertrauen. / Ich vertraue mir.
3. Atemübung: Yogische Vollatmung
4. BB erspüren (äußere Muskelschicht)
5. Kopf re/li bewegen; EA Mitte, AA zur Seite
6. Nackendehnung
7. Schultern kreisen
8. Kamelritt
9. Sufikreise: BB vorne loslassen, nach hinten BB aktivieren

- VIERFÜßLER -

1. Katze-Kuh dynamisch: EA und BB entspannen in Kuh, AA und BB aktiv in Katze
2. Tiger halten und BB anspannen
3. Gestrecktes Kind, nachspüren
4. Seitstütz re/li
5. Halber Sonnengruß mit Übergang in Stand

- STAND -

Hauptteil

1. 3x Sonnengruß A
2. FLOW: 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
 1. Tadasana mit Gebetshaltung
 2. EA Arme nach oben
 3. mit geraden Rücken nach unten mit Hände in Gebetshaltung Richtung Erde
 4. Hände ziehen nach oben in Richtung Decke - Aufrichtung
 5. Arme in Kaktushaltung mit Twist re/li
 6. zur Mitte Arme ausgebreitet
 7. halbe Vorbeuge mit ausgebreiteten Armen (wie Flugzeug), Finger werden dynamisch nach oben gedreht (gut für Handgelenke)
 8. Vorbeuge
 9. Seitöffnung re/li
 10. EA Arme nach oben
 11. Tadasana
3. Krieger Flow: Krieger I - Krieger II
4. Frosch: In der Grätsche Beckenboden anspannen und beugen, 5 Atemzüge halten
5. Pran Mudra im Schneidersitz (Daumen, kleiner und Ringfinger zusammen; Zeigefinger und Mittelfinger gestreckt) zur Unterstützung neuer Energie und Kraft

- **RÜCKENLAGE-**

1. Schulterbrücke, Beckenboden aktiv
2. Happy Baby
3. Krokodil

- **SHAVASANA-**

1. Körperreise (Yoga Nidra in Kursform) mit leiser Entspannungsmusik im Hintergrund

NAMASTE