



1 Wirbelsäulenmobilisation



2 Schwingender Schneidersitz



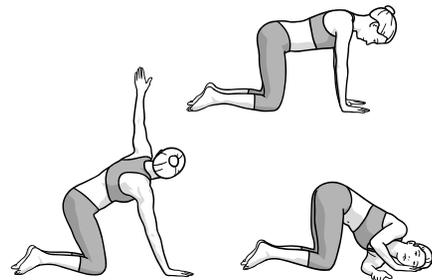
3 Drehsitz



4 Pyramide



5 Stehende Vorbeuge



6 Elefant durchs Nadelöhr aus dem Vierfüßlerstand

2 Beweglichkeit von Kopf bis Fuß für Fortgeschrittene

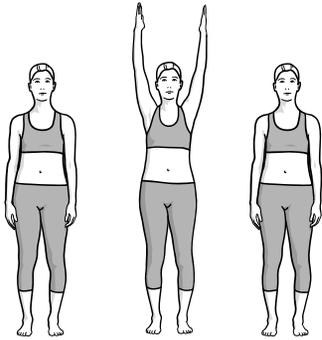
1 2 3

Trainingsdauer: 20 Minuten

	Übungen	Atemzüge	Seitenwechsel	Ruhehaltung für 5 Atemzüge	Sätze	Intensität	Seite
1	Kreisatmung	10 dynamisch		Aufrechter Stand	1	1	123
2	Gerader Rücken	10 dynamisch		Vorbeuge	2	2	130
3	Herabschauender Hund	10 halten		Kindposition	2	2	131
4	Kobra	10 dynamisch		Bauchlage	3	1	137
5	Kleiner Sprinter	10 halten	x	Kindposition	2	2	121
6	Hocke	10 halten		Vorbeuge	2	2	119

Wirkung

Bereits geübte Yogis können sich mit diesem kurzen Workout von Kopf bis Fuß und vor allem die oft verspannten Hüft- und Schulterpartien dehnen. Drei der sechs Übungen sind dynamisch, wodurch das Augenmerk des Workouts über seinen rein körperlichen Nutzen hinaus auch auf der Verbindung von Atmung und Bewegung liegt.



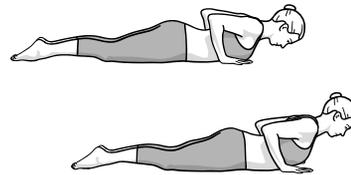
1 Kreisatmung



2 Gerader Rücken



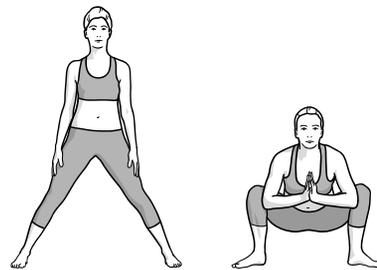
3 Herabschauender Hund



4 Kobra



5 Kleiner Sprinter



6 Hocke

3 Beweglichkeit von Kopf bis Fuß für Profis

Trainingsdauer: 25 Minuten

1 2 3

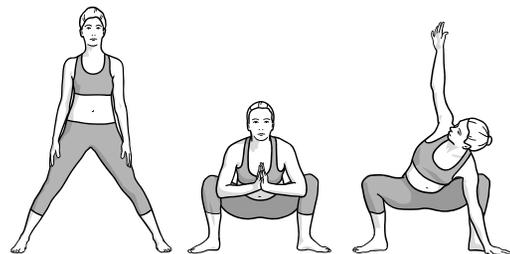
	Übungen	Atemzüge	Seitenwechsel	Ruhehaltung für 5 Atemzüge	Sätze	Intensität	Seite
1	Schwingender Schneidersitz	20 dynamisch		Schneidersitz	1	1	116
2	Hocke mit Rotation	10 dynamisch		Vorbeuge	1	2	119
3	Taube	10 halten	x	Kindposition	2	2	137
4	Sitzende Grätsche	10 halten		Schneidersitz	2	2	119
5	Gedrehter Winkel	10 halten	x	Kindposition	2	1	128
6	Heraufschauender Hund	5 halten		Kindposition	2	2	132
7	Brücke	5 halten		Rückenlage	3	3	133

Wirkung

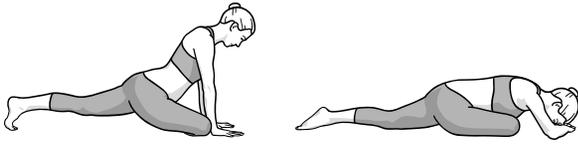
Dieses Workout für bereits erfahrene Yogis startet zunächst mit hüftöffnenden Übungen und endet mit zwei intensiven Herzöffnern.



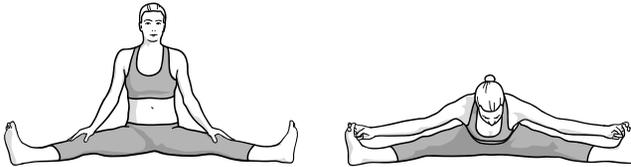
1 Schwingender Schneidersitz



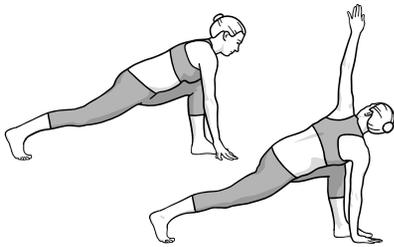
2 Hocke mit Rotation



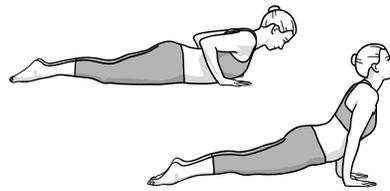
3 Taube



4 Sitzende Grätsche



5 Gedrehter Winkel



6 Heraufschauender Hund



7 Brücke