

Yogastunde vom Freitag 22.05.20 mit Claudia

1 Einstimmung in Svastikasana-Schneidersitz,
Hände vor der Brust

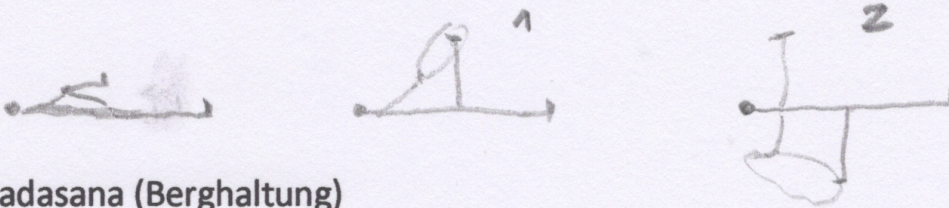
2 Aufwärmen Katze-Kuh



3 Adho Mukha Svanasana- nach unten schauender Hund
mit Planke im Wechsel



4 Supta Padangustasana 1 und 2 – Dehnung der Beinrückseiten
(davor, Supta Tadasana (liegender Berg) dann einige Male Knie zur Brust dehnen)



5 Tadasana (Berghaltung)



6 Vrksasana (Baum)



7 Drehhaltung mit Stuhl

Tadasana vor dem Stuhl, rechten Fuß auf Stuhl
Arme Urdhva Hastasana (beide Arme noch oben gestreckt)
Drehung zur rechten Seite



8 Variante mit Klotz unter den Fersen

9 Parivrita Trikonasana (gedrehtes Dreieck) mit Stuhl auf der rechten Seite



10 Ardha Uttanasana

/Wand



11 Halasana mit Stuhl (ev. ein Bein nach oben)



12 Svastikasana mit Stirn auf Stuhl



13 Savasana (Schlussentspannung)

