Ankommen und aufatmen

13 Min. 9 Übungen

01 Berg – Tadasana

1 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Zeit zum Ankommen lassen. Den Atem zunächst einfach wahrnehmen.

02 Sonnengruß – Surya Namaskar

3 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Im eigenen Rhythmus bewegen. Zwischen den Runden kurz innehalten.

03 Kindhaltung – Balasana

1 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Bei Bedarf eine Decke unterlegen. Schultern weich werden lassen.

04 Kobra – Bhujangasana

1 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Nur so weit aufrichten, wie es sich angenehm anfühlt.

05 Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

1 Min. Links

Lehrernotiz

Den Blick ruhig halten. Raum für drei bewusste Atemzüge lassen.

06 Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

1 Min. Rechts

Lehrernotiz

Die zweite Seite bewusst wahrnehmen.

07 Sitzende Vorbeuge – Paschimottanasana

1 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Eine aufrechte Ausgangsposition finden und dann in Ruhe nach vorne sinken.

08 Ruhen – Shavasana

3 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Raum für Stille lassen. Die letzten Minuten nicht mehr anleiten.

09 Ruhiger Abschluss

1 Min. Beidseitig

Lehrernotiz

Langsam zurückkommen. Einen Moment zum Nachspüren anbieten.