

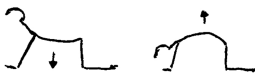









Einfaches Yoga-Übungsprogramm für jeden Tag (ca. 20 Min.)

	<p><u>Einstimmung und ankommen</u> 3 Min.</p> <p>Rückenlage, Entspannungsposition (Savasana), Einstimmung und ankommen, Konzentration bewusst nach innen lenken. Atmung frei und entspannt durch die Nase fließen lassen.</p>
	<p><u>Volle Yoga-Atmung</u> 3 Min.</p> <p>Die 3-stufige Atmung in der Rückenlage oder im Sitz üben. Zuerst die drei Atemräume (Bauchraum, mittlerer Brustraum, oberer Brustraum) einzeln üben, danach die volle Atmung (alle Atemräume zusammen). Beim Einatmen weitet sich der Atemraum, beim Ausatmen zieht sich der Atemraum wieder zusammen.</p>
	<p><u>Kuh/Katze mit HA-Atmung kombinieren</u> Je 3 x</p> <p>4-Füssler-Stand einnehmen (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken), mit der Einatmung die Wirbelsäule sanft nach unten durchstrecken (Kuh), mit einer hörbaren HA-Ausatmung über den Mund die Wirbelsäule nach oben runden (Katze). 3 x langsam, 3 x zügig.</p>
	<p><u>Hund</u> 3 x</p> <p>Aus der Stellung des Kindes in die Position des Hundes übergehen. Hände sind etwa schulterbreit platziert, die Füsse etwa hüftbreit. Die Wirbelsäule wird lang gestreckt, die Knie bei Bedarf anwinkeln. Ein paar Atemzüge verweilen. Danach in die Stellung des Kindes zurückkehren.</p>
	<p><u>Bergposition im Stand</u> 3 x</p> <p>Standposition mit geschlossenen Füssen einnehmen. Bei Unsicherheiten die Füsse etwa eine Fussbreite geöffnet halten. Becken, Schultern und Kopf sind in einer Linie über den Füssen platziert. Die Füsse sind gut verankert, die Wirbelsäule gut aufgerichtet. Mit der Einatmung die Arme seitwärts über den Kopf führen, mit der Ausatmung zurück.</p>
	<p><u>Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen (Halbmondstellungen)</u> Je 3 x</p> <p>Bergposition einnehmen. Seitbeuge rechts und links, Rückbeuge, Vorbeuge, Drehung rechts und links. Den Ablauf wiederholen.</p>
	<p><u>Krokodil</u> 3 x</p> <p>Rückenlage, Füsse aufgestellt, Arme im rechten Winkel abgespreizt. Mit der Einatmung die Knie zur einen Seite absinken lassen, der Kopf dreht zur anderen Seite. Mit der Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückkehren, dann andere Seite.</p>
	<p><u>Ruhe erfahren</u> 3 Min.</p> <p>Je nach Bedarf eine bequeme Sitzposition oder die Entspannungsposition in Rückenlage einnehmen. Die Konzentration gezielt auf die Atmung lenken und einige Minuten die Ruhe geniessen.</p>