

- Anfänger und Fortgeschrittene • Starke Rumpfmuskulatur

- Gerade und seitliche Bauchmuskeln



In dieser Sequenz möchte ich mit dir an der Stabilisierung deiner Rumpfmuskulatur arbeiten. Eine stabile Aufrichtung ermöglicht es dir lange in einer Position wie der meditativen Sitzhaltung zu verweilen und dich z. B. auf den Atem zu konzentrieren.

Atmen Sie
natürlich



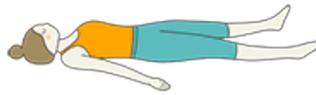
1. Meditative Sitzhaltung

Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Spüre deinen Körper und richte die Wirbelsäule auf, deine Bauchdecke unterstützt dich dabei.

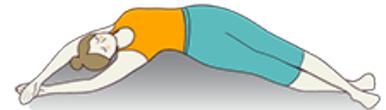
Nimm noch einmal die Geräusche um dich herum wahr und ziehe dann ganz bewusst deine Sinne zurück.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und beobachte deinen Atem.

Spüre in dich hinein und nimm wahr, was du jetzt gerade brauchst. Lasse dich von deinem Bedürfnis leiten.



2. Rückenlage



3. Variation der Bananenpose •

Bananasana-Variante



4. **Knie umarmen**



5. **Stirn zu den Knien**



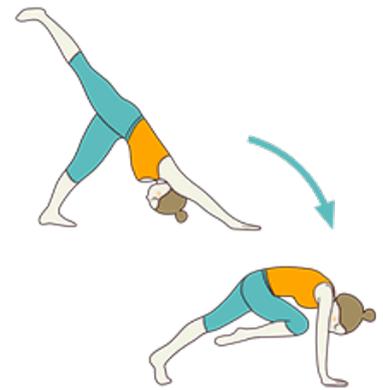
6. **Halbe Bootshaltung, Arme nach vorne** • Ardha Navasana,
Arme nach vorne



7. **Bootshaltung** • Navasana



8. **Kleines Rad**



9. **Dreibeiniger nach unten gerichteter Hund, Tiger Curl Pose Flow** • Tri Pada Adho Mukha Svanasana Phalakasana Knie-zu-Nasen-Vinyasa



10. **Ausfallschritt-Pose für Läufer, Kopf rechts** • Utthita Ashwa Sanchalanasana Kopf nach rechts



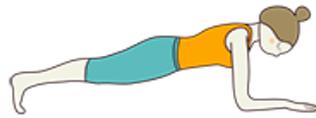
11. **Gedrehte Ausfallschritt-Pose** • Parivrtta Utthita Ashwa Sanchalanasana



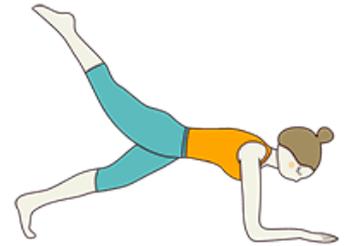
12. **Yoga Mudra Variante**



13. **Seitliche Unterarmstütz** •
Bahu Vasisthasana



14. **Unterarm-Planke**



15. **Unterarm-Planke, ein Bein heben**



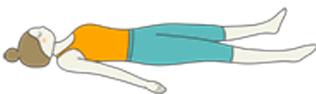
16. **Aufschauender Hund**



17. **Meditative Sitzhaltung**

Meditation

18. **Meditation** • Dhyanam



19. **Schlussentspannung**

Om Shanti

20. **Die Bitte um den dreifachen Frieden**



21. **Das Siegel des Yoga**



22. Ich danke Dir