

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2022

Stunde 5 + 6

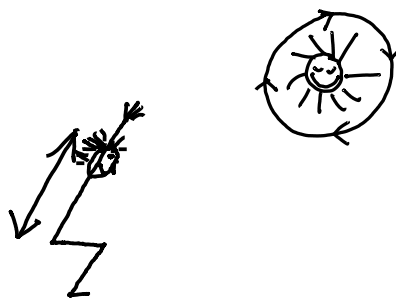


1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Yoga-Basics, Die wichtigen Grundprinzipien der Yoga-Praxis
Anspannung - Entspannung

3. Kleiner aktivierender Zyklus nach Lisbeth Höss

4. Die kraftvolle Haltung, utkatāsana
ganz Loslassen im Stand



5. Held seitlich, vīrabhadrāsana
Betonung auf entspanntem Nacken



6. Langsitz, evtl. mit leichter Erhöhung
Arme in Kerzenleuchterhaltung
Aufriechung halten, dann Drehung



7. Schulterbrücke, dvipādapīṭhamāsana, sehr langsam abrollen
dann im AR mit Kugel im Wechsel



8. Zwischenentspannung, Atemraumerfahrung, -lenkung



9. Bootsvariante in Rückenlage, navāsana
mit abwechselnder Beinabsenkung



10. Libelle



11. Katzenbuckel - Pferderücken, cakravakāsana



12. Vierfüßler mit schwebenden Knien - Hund,
adhomukha-śvanāsana



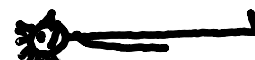
13. Diagonale Dehnung in Rückenlage
statisch, dann im AR



14. Umkehrhaltung, viparītakaraṇṇī

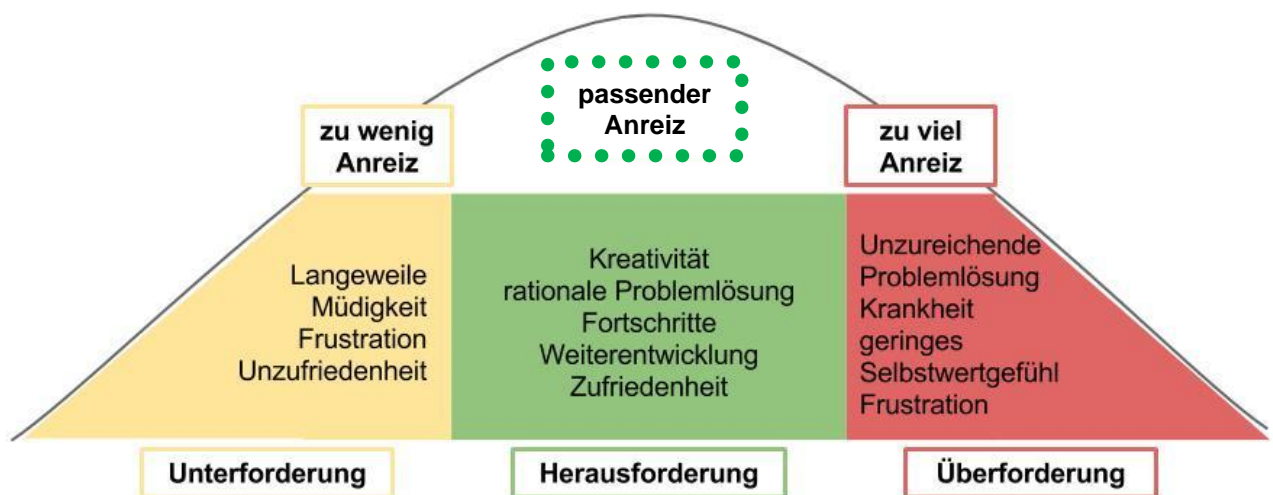


15. Tiefenentspannung, śavāsana





Was macht Unter- oder Überforderung aus?



Potentiale
bleiben ungenutzt

„Eustress“,
beste Leistungs-
fähigkeit

System wird
überfordert,
zerstört