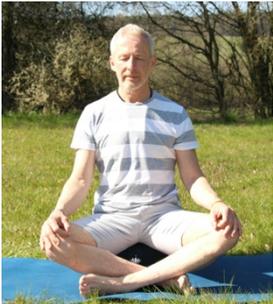
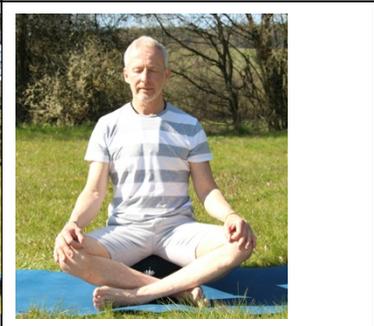


Aktivierende und kräftigende Yogastunde – für alle Yoginis und Yogis geeignet

	<p>4-6 Runden Sonnengröße deiner Wahl (Katze-Kuh; Raupe-Kobra; Liegestütz)</p>			
<p>1. Ankommensmeditation: Aufrechter Sitz, Atem im Inneren der Nase spüren → 10 Atemzüge (AZ)</p>	<p>2. aus Sonnengruß heraus → halte alle folgenden Asanas für 3-5 AZ</p>	<p>3. Krieger II rechtes Bein vorne →</p>	<p>4. Seitstreckwinkel →</p>	<p>5. Dreieck →</p>
				
<p>6. Halbmond → VINYASA → Seitenwechsel → 3. bis 6. mit linkem Bein vorne →</p>	<p>7. herabschauender Hund</p>	<p>8. Delfin → kann auch schwimmen 😊</p>	<p>9. Kind → Arme nach vorne geben</p>	<p>10. Kobra</p>

				
<p>11. Heuschrecke</p>	<p>12. einbeinige liegende Vorbeuge re oben → li oben</p>	<p>13. sitzende Vorbeuge</p>	<p>14. Drehsitz mit ausgestrecktem Bein → nach rechts drehen → Seitenwechsel nach links drehen</p>	<p>15. liegender Schmetterling</p>
		<p><i>Lokah Samastah Sukhino Bhavantu</i></p> <p><i>Mögen alle Lebewesen Glück und Harmonie erfahren und ich mit meinem Denken, Reden und Handeln dazu beitragen.</i></p>		
<p>16. Savasana</p>	<p>17. 3-5 Minuten stille Meditation nach eigener Wahl (Atem beobachten; Lass-los; drittes Auge;...)</p>	<p>Wir wünschen euch viel Freude beim Praktizieren.</p> <p>Namasté</p> <p>Katharina und Thomas</p>		