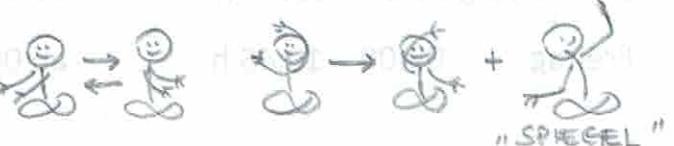


Yoga: Die Bedeutung der Körperwahrnehmung

Name der Asana	Skizze
<p>1. Shavasana + Knie Kreisen</p>	
<p>2. Shavasana + Arme Kreisen a) Mit angewinkelten Beinen b) Mit einem angewinkelten Bein c) Mit ausgestreckten Beinen</p>	
<p>3. Sukhasana a) Die Katze im Sitzen (3x) b) Katzen-buckel (3x)</p>	
<p>c) Rotation nach R & L (3x)</p>	
<p>d) Diagonale Vor- und Rückbeuge (3x)</p>	
<p>e) Seitbeugen „Regen-bogen“ (3x) mit „Spiegel“ Vorstellung (1x)</p>	
<p>4. Vierfüßlerstand Die gedrehte Katze (3x pro Seite) Marjaryasana</p>	
<p>5. Katze ↔ die Außenseite der Handflächen drücken und gleichzeitig nach außen ziehen</p>	
<p>6. Vierfüßlerstand Die Katze streckt ihr Bein (3x pro Seite) Marjaryasana</p>	

Yoga: Die Bedeutung der Körperwahrnehmung

<p>7. Der „Regenbogen“ Ablauf</p>	
<p>8. Apanasana im Sitz</p>	
<p>9. Makarasana = Krokodilhaltung</p>	
<p>10. Shavasana – Ausklang Atmen, Entspannen, Spüren, Geniße! 😊</p>	



LEGENDE

EA = EINATMEN

AA = AUSATMEN