

# HathaYoga -Kleine Übungsreihe für zu Hause-



entspannend & sanft dehnend

www.meine-yoga-oase.de

☎ 0 66 1 / 901 521 48  
(Susanne Blum)

„Body & Mind“



(Hatha-Yoga-Mix: Rückenlage > Vierfüßler-Stand > Rückenlage > Sitzposition > Bauchlage > Sitzposition > Stehposition)

\*entspanne - atme 2-3x tief & lang aus \*Halte und zähle langsam im Rhythmus der Ausatmung rückwärts: 5,4,3,2,1,Om

**Ankommen-Einstimmen-Lockern-Aufwärmen:**  
Beginne im Stehen: Sei 5 Minuten kreativ\_



\*Berg



Schwingen & Lockern



Sonnen-gruß



Mond-gruß



\*Shavasana



\*Krokodil



\*Shavasana



\*Hänge-matte/Boot



\*Stellung des Kindes



\*Hund

**Asanas: Rückenlage > \_**



\*Shavasana



\*Umgedrehter Tisch



\*Shavasana



\*Schulter Brücke



\*Lang-sitz

**Asanas: Sitzposition > \_**



\*sitzende Vorwärts-beuge

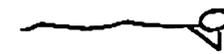


\*Tisch



\*\*Schmetterling

**Asanas: Bauchlage > \_**



\*Bauch-lage



\*Vogel"

**Asanas: Sitzposition > \_**



\*Stellung des Kindes



\*Drehsitz

**Asanas: Stehposition > \_**



\*Berg



\*Vorwärts-beugen



\*Berg



\*Dreieck

**Ausklang & Abschluss im Sitzen & Liegen**

Wechselatmung (3 Minuten)



Meditation (3 Minuten)



Tiefenentspannung (5 Minuten)



\*Shavasana

# Surya Namaskar I&II

## Sonnengruß I&II (kleiner & klassischer)

www.meine-yoga-oase.de

☎ 0 66 1 / 901 521 48  
(Susanne Blum)

„Body & Mind“



(12/0) Ausatmen: (Namasté & Berg)

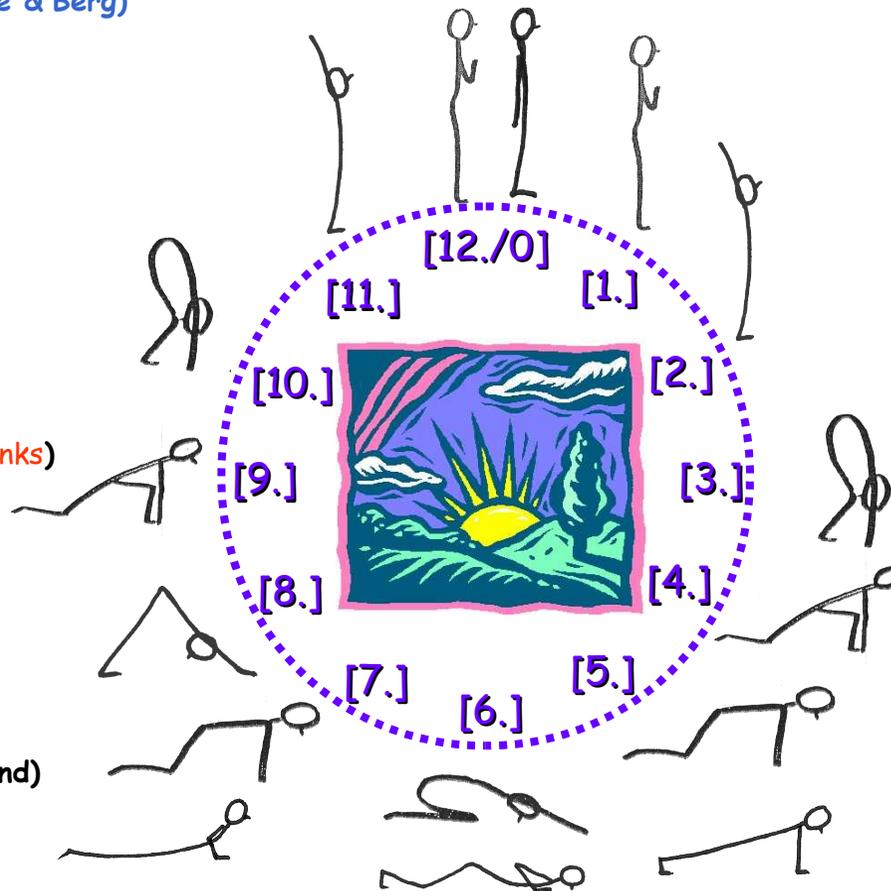
(11) Einatmen: (Sonne grüßen)

(10) Ausatmen: (Vorwärtsbeuge)

(9) Einatmen: (Starter rechts/links)

(8) Ausatmen: (Hund)

(7) Einatmen:  
I) (Vier-Füßler-Stand)  
II) Kobra



(6) Ausatmen:  
I) (Stellung des Kindes/Igel)  
II) (Acht-Punkt-Stellung)

(0) Lass den Atem fließen (Berg)

(1) Einatmen ⇨ Ausatmen: (Namasté)

(2) Einatmen: (Sonne grüßen)

(3) Ausatmen: (Vorwärtsbeuge)

(4) Einatmen: (Starter rechts/links)

(5) Atem anhalten:  
I) (Vier-Füßler-Stand)  
II) (Stütz)

\*ungerade Runde \*gerade Runde

🕒 3-5 Minuten  
(6-12 Runden)

ungerade Runde  
⇒ vorwärts

# Chandra Namaskar (Mondgruß)

gerade Runde  
⇐ rückwärts

www.meine-yoga-oase.de

☎ 0 66 1 / 901 521 48  
(Susanne Blum)

„Body & Mind“



[Atme entspannt ein & aus oder atme in jeder Haltung 1-2x tief und lang aus.]



[0]  
Berg



[1]  
Namasté



[2]

- a) Halbmond - RECHTS  
b) Halbmond - LINKS



[3]  
stehender  
Löwe



[4]  
Stern



[5]

- a) Dreieck - RECHTS  
b) Kopf-Knie-Stellung - RECHTS  
c) Starter - RECHTS



[6]

- a) Hocke - RECHTS  
b) Hocke - MITTE  
c) Hocke - LINKS



[7]

- a) Starter - LINKS  
b) Kopf-Knie-Stellung - LINKS  
c) Dreieck - LINKS



[8]  
Stern



[9]  
stehender  
Löwe



[10]

- a) Halbmond - RECHTS  
b) Halbmond - LINKS



[11]  
Namasté



[12]  
Berg