

X 330 '237

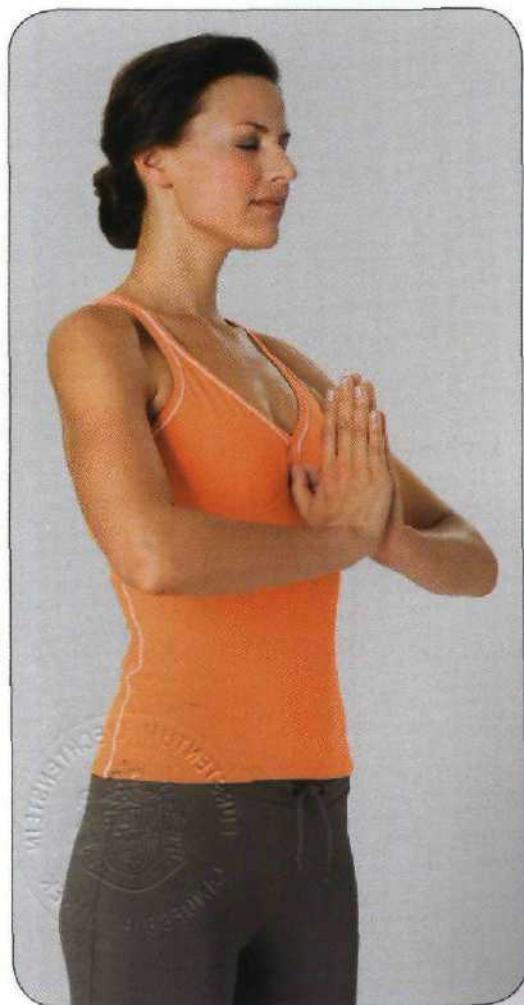
Thorsten Tschirner

YOGA

südwest°



796.411 YOGA



Einleitung 5

- Körper und Geist im Lot 6
- Asanas – es geht voran 6
- Vorbereitung und Trainingsaufbau 6
- Atem ist Leben 8
- Richtig üben – mehr positive Energie 9
- Übungsaufbau 10
- Grundpositionen – Achtsamkeit lernen 11
- Aufwärmen – am Beginn des Wegs 12
- Die Asanas – neue Kraft tanken 12
- Entspannung –
die innere Balance fördern 13

Das Yogatraining 15

- Grundpositionen – Achtsamkeit lernen*
- Kindeshaltung 16
- Kindeshaltung (Sitz) 16
- Berghaltung – aufrechter Stand 17
- Berghaltung 17
- Vierfüßlerstand 18
- Krafthaltung im Vierfüßlerstand 18
- Fersensitz 19
- Aufrechter Sitz 19
- Aufwärmen – am Beginn des Wegs*
- Katze 20
- Katze streckt ihr Bein 20
- Gedrehte Dehnung mit abgelegtem Arm 21
- Gedrehte Dehnung 21

*Die Asanas – neue Kraft tanken**Brust, Schultern, Arme*

Kuhgesicht (mit Handtuch) 22

Kuhgesicht 22

Brett mit abgelegtem Knie 23

Brett 23

Hund mit gebeugten Beinen 24

Hund 24

Seitstütz mit abgelegtem Knie 25

Seitstütz mit gestreckten Beinen 25

Bauch, Taille, Rücken

Kleine Kobra 26

Kobra 26

Gestreckte Seitdehnung mit
abgestütztem Arm 27

Gestreckte Seitdehnung 27

Drehsitz mit abgelegtem Arm 28

Drehsitz 28

Kleine Brücke 29

Brücke 29

Einfaches Dreieck 30

Gedrehtes Dreieck 30

Einfaches Boot 31

Boot 31

Beine, Po

Halbe Heuschrecke 32

Heuschrecke 32

Vorbeuge mit gebeugten Beinen 33

Vorbeuge mit gestreckten Beinen 33

Kraftvolle Haltung 34

Kraftvolle Haltung – Adler 34

Einfacher Baum 35

Baum 35

Krieger I mit abgesenkten Armen 36

Krieger I 36

Einfacher Krieger II 37

Krieger II 37

Aufgehender Mond mit
abgesenkten Armen 38

Aufgehender Mond 38

Einfacher Tänzer 39

Tänzer 39

Entspannung – die innere Balance fördern

Totenstellung (Rückenlage) 40

Totenstellung (Bauchlage) 40

Halber Schulterstand 41

Schulterstand 41

Übungssequenzen 43

Sonnengruß – Surya Namaskara 44

Sonnengruß II 45

Programme für Einsteiger 46