

Yogaprogramm Dozententreffen Kastellaun 2014

1	Fersensitz	2	Gestr. Katze	3	Runde Katze	4	Armposition	5	Panther	6	Hund nach unten	7	Kopf-Knie-Pos.	8	Berg
															
			Variation: in Kombination mit Seitneigung und Rotation (B /D)		Variation: in Kombination mit Seitneigung und Rotation (A /C)		Beide Seiten üben (passend zu ABCD)		Brustbein zum Boden bringen						
9	Var. Berg	10	Kopf-Knie-Pos.	11	Var. Krieger 1	12	Brett	13	Tiefes Brett	14	Kobra	15	Hund nach unten	16	Var. Hund
einatmen		ausatmen		einatmen		ausatmen				einatmen		ausatmen		einatmen	
	Sonnengrussvariation				Den rechten (oder linken) Fuss nach hinten stellen				ev. Knie ablegen, dann in die Bauchlagen		kleine Kobra!				
17	Var. Hund	18	Var. Krieger 1	19	Kopf-Knie-Pos.	20	Berg	21	Gehobenes Bein	22	Krieger 3	23	Var. Krieger 1	24	Offener Twist
ausatmen		einatmen		ausatmen											
	Variation: die Schultern über die Hände schieben		Den rechten (oder linken) Fuss nach vorne stellen				Übungen 9 - 20 zur anderen Seite wiederholen		Variation: Spielbein zur Seite, aktive AR des Standbeines						Danach Übungen 12-17 wiederholen
25	Krieger 1	26	Dreieck	27	Var. Dreieck	28	Armvariation	29	Armvariation	30	Hund nach unten	31	Schneidersitz	32	Rückenlage
															
	Variation: Armposition von Übung 4 dazunehmen										Übungen 21 - 30 zu anderen Seite wiederholen				