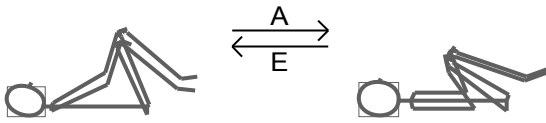
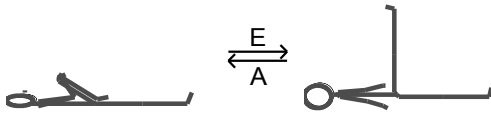


## Morgenpraxis

alle dynamischen Übungen möglichst mit ujjay-Atmung (Kehlton) praktizieren



Einatmen Knie wegdrücken, ausatmen Knie heranziehen



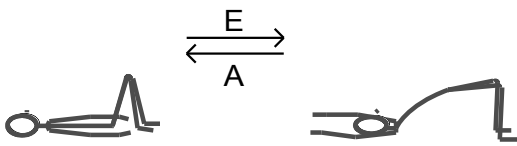
Ausatmen ein Knie heranziehen, einatmen ein Bein strecken



Nadel und Fadenübung zur Öffnung der Hüften und Gesäßdehnung.



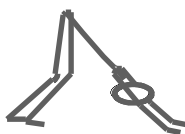
Beckenschaukel mit aufgestellten Beinen



Einatmen hoch in die Schulterbrücke, dabei Arme nach hinten strecken, ausatmen zurück



Ausatmen Gesäß zu den Fersen, Stirn zum Boden, einatmen Vierfüßlerstand



adho mukha svanasana mit gebeugten Beinen langsam aufbauen. Dabei auf gespreizte Finger achten und das Gesäß nach hinten oben führen.



Dann auf die Zehenballen kommen und Beine durchstrecken. Anschließend versuchen die Fersen zum Boden zu senken. Nichts forcieren!

Hier kann das „**Kleine vinyasa**“ eingebaut werden, je nach vorhandener Zeit!



Danach mindestens 5 Minuten in savasana ruhen und den Körper beobachten