

# Ein „rundes“ Yogaprogramm für Zuhause

- Such dir ein schönes Plätzchen in einer angenehmen Umgebung, wo du ungestört bist.
- Übe auf leeren Magen – ideal für die Yogapraxis ist am Morgen nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück.
- Du kannst dein Yogaprogramm auf dich abstimmen, je nach verfügbarer Zeit (20 bis 60 Minuten).

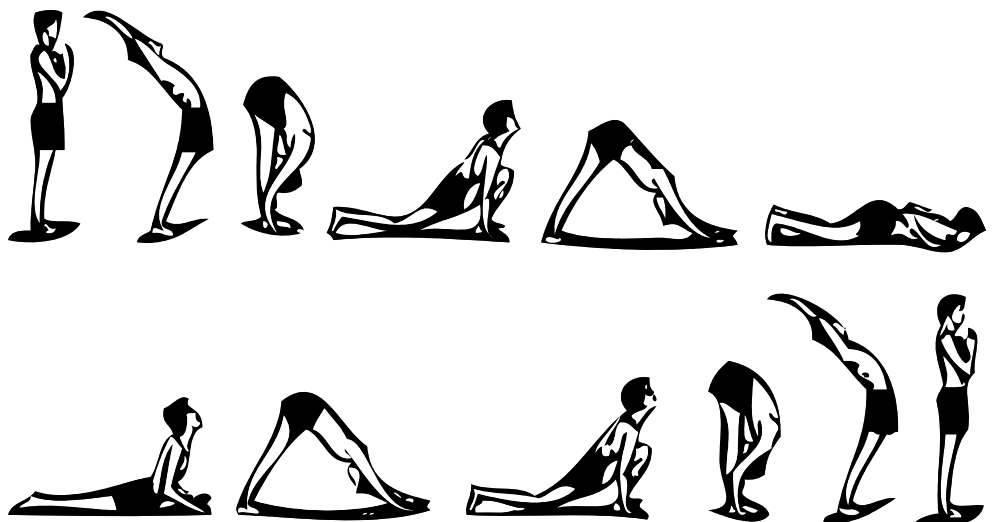
## 1 Wechselatmung

6 bis 9 Runden



## 2 Sonnengruss

6 bis 12 Runden



3 Asana-Serie



- 1 Dreieck**
- Beide Seiten ca. 5-10 Atemzüge



- 2 Nach unten schauender Hund**
- 10 Atemzüge



- 3 Kobra**
- 3 mal wiederholen und je 5 Atemzüge halten
  - Füße zusammen, Beckenboden aktivieren



- 4 Stellung des Kindes**
- Stirn am Boden oder Hände darunter
  - 10 tiefe Atemzüge in den Bauch



- 5 Boot**
- 30 Sekunden halten
  - Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Beckenboden aktivieren
  - 1-2 Wiederholungen



- 6 Drehsitz**
- Variante je nach Möglichkeit mit gestrecktem oder angezogenem Bein
  - Jede Seite 1 Minute halten, tiefe Bauchatmung



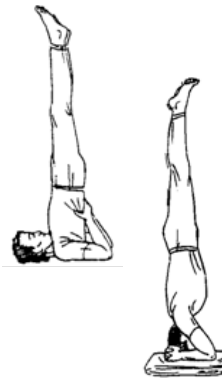
- 7 Zange**
- 1-3 Minuten halten
  - tiefe Bauchatmung



- 8 Brücke oder Rad**
- Beckenboden aktivieren, Bauch entspannen, Atem fließt
  - 30 Sek. oder länger halten
  - 1-2 Wiederholungen



- 9 „Päckli“**
- 5 tiefe Atemzüge in den Bauch



- 10 Umkehrstellung**
- Je nach Möglichkeit Schulter- oder Kopfstand
  - So lange wie möglich halten (sobald Schmerzen auftauchen, Übung auflösen)



- 11 Gegenübung**
- Nach Schulterstand: Fisch



- Nach Kopfstand: Pflug

**Entspannung in der Rückenlage**

- 6-12 Minuten

