

Yoga - Übungsprogramm für eine Stunde mit Asanas

1. Zu sich finden - 3min (Totenstellung oder kreuzbeiniger Sitz)
2. 2-3 Runden Kapalabhati oder 5-10 Runden Wechselatmung
3. 3x2 Runden Sonnengebet
4. Schulterstand
5. Fisch
6. Kobra
7. Sitzende Vorwärtsbeuge
8. Drehsitz
9. Dreieck oder Baum
10. Tiefenentspannung - 5-10min (Totenstellung mit Autosuggestion)