

Übungsreihe: Bauchspeck und Fett-Reduktion mit Yoga - 105 Min



10' Shavasana - Entspannungslage
(10') Ankommen, Vergangenes loslassen



5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge
(81') Aktiviert Agni, fördert die Verbrennung - macht die Lenden mager



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel
(20') mit Uddhiyana Bandha zur Aktivierung von Agni - Förderung der Verbrennung.



2' Bhujangasana - Kobra
(83') Öffnet das Herz, massiert die Verdauung



3' Brahmari - die Biene
(23') Bringt Freude, Schwung und gute Stimmung



2' Ustrasana - Kamel
(85') Stärkt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Haltung, macht einen flachen Bauch.



3' Sitali/Sitkari
(26') Kühlt, entspannt und beruhigt - wirkt gegen Erhitzungszustände und Gier. Befreit von Hunger.



6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz
(91') Aktiviert Agni



30' Surya Namaskar - Sonnengruss
(56') Pulsgesteuerter Sonnengruss im Trainingsbereich für opt. Fettverbrennung:
220 - Alter - (35-45%).
Bsp 40J: 220 - 40 - (65 / 80)
= 100 - 115
Mindestens 30 Min



10' Shavasana - Entspannungslage
(101') Energie tanken, Altes loslassen



5' Surya Namaskar - Sonnengruss
(61') mit Sprungvariationen



5' Surya Namaskar - Sonnengruss
(66') mit Variationen für Muskelkraft



2' Mittlere Bauchmuskeln
(68') Macht einen flachen Bauch



2' Seitliche Bauchmuskeln
(70') Macht einen flachen Bauch



2' Sarvangasana - Schulterstand
(72') Aktiviert die Blutreinigung



2' Halasana - Der Pflug
(74') Aktiviert die Blutreinigung



2' Matsyasana - Fisch
(76') Öffnet das Herz, aktiviert die Verdauungsorgane