

ENTSPANNUNG, PRANAYAMA UND AUFWÄRMEN



Anfangsentspannung
(3-5 Minuten)



Om & Mantra



Kapalabhati
(3 Runden, 40-60-80
Ausatmungen)



Wechselatmung
Anuloma Viloma
(5-10 Runden, Rhythmus 4:16:8)



Sonnengruß
Surya
Namaskara
6-12 Runden

ASANAS



Bauchmuskelübungen
Navasana



Stellung des Kindes
Garbhasana



Kopfstand
Shirshasana



Skorpion
Vrishchikāsana



Schulterstand
Sarvangāsana



Pflug
Halāsana



Fisch
Matsyasana



Vorwärtsbeuge
Paschimottāsana



Schiefe Ebene
Purvotthāsana



Bauch-
entspannungslage



Kobra
Bhujangāsana



Heuschrecke
Shalabhasana



Bogen
Dhanurasana



Stellung des Kindes
Garbhasana



Drehsitz
Ardha Matsyendrasana



Pfau
Mayurasana



oder alternativ Krähe
Kakasana



Stehende Vorwärtsbeuge
Pada Hastasana



Dreieck
Trikonāsana

ENDENTSPANNUNG




Endentspannung
Shavasana
(10-15 Minuten)



Meditation und
abschließendes Om &
Mantra

Dieser Übungsplan zeigt den Ablauf einer typischen Mittelstufenstunde im Yoga Vidya Stil. Er dient als Gedächtnisstütze und kann individuell angepasst werden. Der Plan ersetzt keinen Yogalehrer, daher lass dir von einem erfahrenen Lehrer die Übungen erklären und ggf. auch zeigen, wie du diese deinen Bedürfnissen entsprechend anpassen kannst.



„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“ (ISBN 978-3-943376-16-6) enthält weitere Informationen zum Yoga Vidya Stil.

Yoga Vidya, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 87-0
www.yoga-vidya.de info@yoga-vidya.de © Yoga Vidya

