

# 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