

Übungsreihe: Yoga zur Harmonisierung bei Vata-Störungen - 105 Min



**10' Shavasana -
Entspannungslage**
(10')



10' Kapalabhati - liegend
(20') langsam üben



**5' Wechselatmung nach
Gefühl - Anuloma Viloma -
Nadi Shodhana**
(25') Mit Mantra / Om üben



3' Surya Bheda
(28') Betont langsam und ruhig üben



3' Omkar
(31') Beim Ausatmen bewusst alle
Spannungen mit ausatmen



**6' Makarasana - Nakara Asana -
Krokodilsübung**
(37')



**2' Pavanamuktasana -
gaslösende Stellung -
Kniebeuge**
(39')



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(49') Ruhig und fließend, bewusst und
konzentriert



**1' Virabhadrasana
Vorausschauend - Krieger -
Held**
(50') In den Sonnengruss einige
Heldenstellungen einbauen.



**1' Virabhadrasana Visionär -
Krieger - Held**
(51') In den Sonnengruss einige
Heldenstellungen einbauen.



**1' Virabhadrasana Dreieck,
Hand gerade - Krieger - Held**
(52') In den Sonnengruss einige
Heldenstellungen einbauen.



**1' Virabhadrasana gedreht,
Hand aufgesetzt - Krieger -
Held**
(53') In den Sonnengruss einige
Heldenstellungen einbauen.



**1' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(54') Bewusst den Atemfluss mit dem
Mantra verbinden



**3' Sarvangasana -
Schulterstand**
(57')



2' Halasana - Der Pflug
(59')



**1' Shavasana -
Entspannungslage**
(60')



**2' Sethu Bandasana - Die
Brücke**
(62')



**2' Supta Vajrasana -
Schlafender Donnerkeil**
(64')



**1' Pavanamuktasana -
gaslösende Stellung -
Kniebeuge**
(65')



**1' Shavasana -
Entspannungslage**
(66')



**5' Pashimothanasana -
Vorwärtsbeuge**
(71')



4' Bhujangasana - Kobra
(75')

Übungsreihe: Yoga zur Harmonisierung bei Vata-Störungen - 105 Min



**2' Shalabhasana -
Heuschrecke**

(77')



**10' Ardha Matsyendrasana -
Vakrasana - Drehsitz**

(87')



3' Trikonasana - Dreieck

(90')



**15' Shavasana -
Entspannungslage**

(105') Autogenes Training mit Schwere und
Wärmeinstellung.
Affirmationen:
Ich vertraue dem Leben.
Alles hat seinen Sinn.
In mir sind Ruhe und Sicherheit