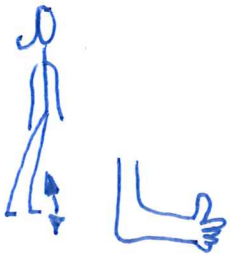
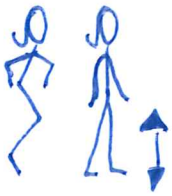
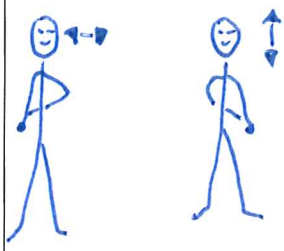
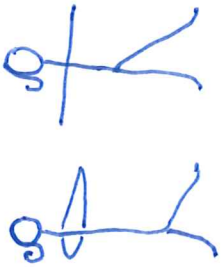
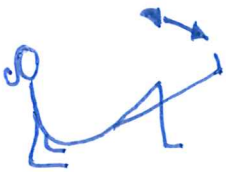
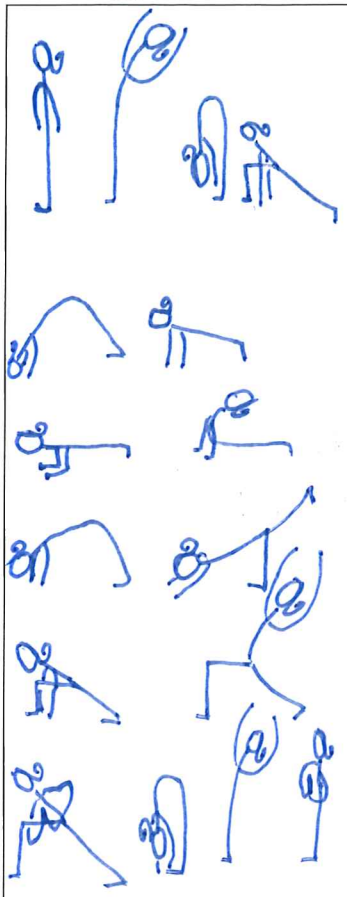
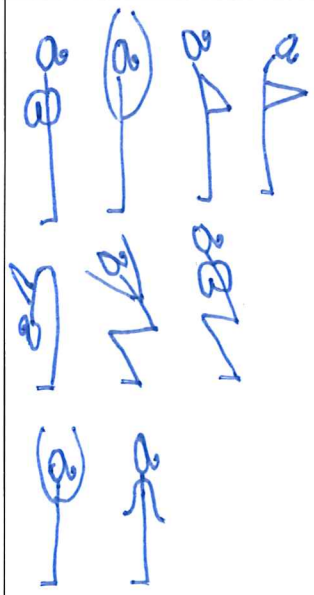
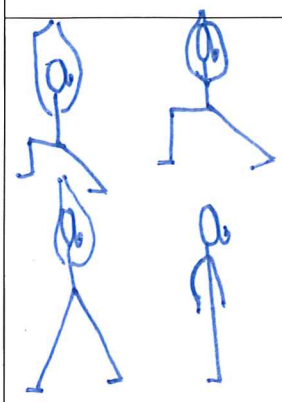
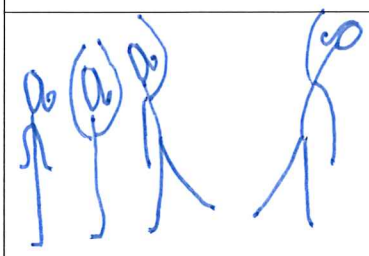
Thema: Mein Selbstwert, schön dass es **mich** gibt!

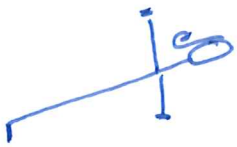
Zeichnung	Asanas	Erklärung	Bemerkungen
	Sukhasana - Schneidersitz	Ankommen ♥ **Ausgangsposition:** Bequeme Sitzhaltung. ♥ Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkel. ♥ Kopf, Nacken und Rücken sind aufrecht, aber ohne Anspannung. ♥ Schliesse die Augen und entspanne den ganzen Körper, Arme sind angewinkelt und nicht gestreckt.	♥ **Dauer:** 3-4 min. ♥ Fokus sich und Atem wahrnehmen. ♥ **Wirkung:** mental & körperlich ausgewogen
	1. Zehen Übung	Kriyas & Aufwärmen ♥ **Ausgangsposition:** Stehend, aufrecht, Füsse hüftbreit auseinander. ♥ Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen. ♥ **EA:** Gleichzeitig beide grosse Zehen anheben ♥ **AA:** wieder ablegen. ♥ **EA:** andere vier Zehen anheben ♥ **AA:** wieder senken. ♥ Im Wechsel	♥ **Dauer:** 6-8 WD ♥ Hände sollten möglichst ruhig sein. ♥ **Wirkung:** mobilisiert Zehen. Sich bewusst den Zehen widmen.
	2. Fersen heben und senken	♥ **Ausgangsposition:** Aufrechtstehend, Blick geradeaus gerichtet, Arme entspannt neben dem Körper, Füsse sind geschlossen. ♥ **EA:** Fersen abheben und auf die Fussballen kommen ♥ **AA:** Fersen bis kurz über den Boden senken. EA wieder hoch, im Wechsel.	♥ **Dauer:** 8-10 WD ♥ **Wirkung:** Stärkt und mobilisiert Fussgelenke und Beine
	3. Hüpfen am Ort	♥ **Ausgangsposition:** Aufrechtstehend, Blick geradeaus gerichtet, Arme gestreckt neben dem Körper, Füsse geschlossen. ♥ Knie leicht gebeugt ♥ **EA:** leicht hochhüpfen. ♥ **AA:** zurück zum Boden kommen, mehrere Male, Höhe steigern. ♥ BB anspannen.	♥ **Dauer:** 8-10 WD ♥ **Wirkung:** Stärkt und mobilisiert Beine und BB.
	4. Handgelenke kippen mit angewinkelten Ellenbogen	♥ **Ausgangsposition:** Stehend, Füsse geschlossen, Arme auf Schulterhöhe angewinkelt. Finger geschlossen, HF ♥ zusammen. ♥ **EA:** HF zusammen ♥ **AA:** nach vorne und unten, HR zusammen ♥ **EA:** HF wieder zueinander führen. ♥ Kontakt zu den Händen muss bleiben, eine Muschel, welche sich öffnet und schliesst. ♥ Seite Wechseln nach 4 WD	♥ **Dauer:** 8-10 WD ♥ **Wirkung:** Mobilisierung der HG
	5. Schultergelenke rotieren	♥ **Ausgangsposition:** Stehend, Füsse geschlossen, Finger auf Schultern platzieren	♥ **Dauer:** 6-8 WD

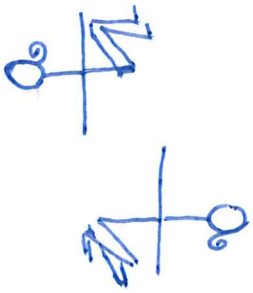
		♥ **EA:** Ellenbogen zusammen, nach vorne oben schieben. ♥ **AA:** EB nach hinten unten schieben – Schulterblätter zusammenführen. ♥ Richtung nach 6 WD ändern	♥ **Wirkung:** Mobilisierung der Schulter-gelenke.
	6. Nacken mobilisieren	♥ **Ausgangsposition:** Stehend, Blick gerade aus, rechte Hand umfasst linkes HG hinter dem Rücken. ♥ **EA:** sich aufrichten, AA: Kopf nach links, EA: zur Mitte zurück, AA: Kopf nach rechts drehen. Im Wechsel 6 WD ♥ Ausgangslage: Stehend, Blick gerade aus, linke Hand umfasst rechtes HG. ♥ **EA:** sich aufrichten, AA: Kopf nach hinten sinken lassen, EA: zur Mitte zurück, AA: nach vorne sinken lassen. Im Wechsel 6 WD.	♥ **Dauer:** Je 6 WD ♥ **Wirkung:** Mobilisierung des Nackens
	7. Drehung mit seitlichem Zusammenführen der Hände	♥ **Ausgangsposition:** Rückenlage, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt ♥ HF zeigen nach oben, Füsse senkrecht im Abstand von zwei Unterarmlängen ♥ **AA:** Stellung wahrnehmen ♥ **EA:** linker gestreckter Arm langsam in die Senkrechte führen, Blick folgt dem Arm. ♥ **AA:** HF aufeinanderlegen, linke Gesässseite sinken lassen. Einen Moment in Kumbhaka verweilen. ♥ **EA:** zurückkommen, von der Senkrechten an **AA**, andere Seite üben.	♥ **Dauer:** 3 WD jede Seite ♥ **Wirkung:** Mobilisierung WS.
	8. Gestrecktes Bein kreisen	♥ **Ausgangsposition:** Sitzend, gestützt auf den Unterarmen ♥ Ellenbogen sind nahe zusammen ♥ HF zeigen zum Boden, Füsse aufgestellt und geschlossen. ♥ **AA:** linkes Bein hochstrecken ♥ **EA:** Ferse nach vorne stossen ♥ **AA:** möglichst gestrecktes Bein aus der Hüfte gegen die linke Schulter werfen. ♥ **EA:** das Bein sinken lassen bis kurz über dem Boden, erneut werfen. 6 Mal je eine Seite im Wechsel.	♥ **Dauer:** 12 WD ♥ **Wirkung:** Mobilisierung der Hüfte
		Sonnengruss ♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse sind geschlossen. ♥ **EA:** Arme seitlich nach oben zur Decke strecken, in eine leichte Rückbeuge kommen. ♥ **AA:** Uttanasana, in die Vorbeuge kommen, OK hängen lassen. ♥ **EA:** linkes Bein zurück, grosser Ausfallschritt auf den Zehenspitzen, rechtes Bein angewinkelt, Hände links und rechts neben	♥ **Dauer:** 4-6 RD ♥ **Wirkung:** fördert Konzentration, Kondition, Kraft sowie Dehnung.

	Anusara Sonnengruss, dem Herzen folgen	dem rechten Bein platziert, Blick gerade aus. ♥ **AA:** in Adho mukha Shvanasana zurückstossen. ♥ **EA:** in da Brett kommen ♥ **AA:** langsam auf den Boden sinken lassen. ♥ **EA:** in eine sanfte Kobra kommen ♥ **AA:** in Adho mukha Shvanasana zurückstossen ♥ **EA:** linkes Bein zur Decke strecken ♥ **AA:** linkes Bein nach vorne zwischen die Hände bringen. ♥ **EA:** sich aufrichten und das linke Bein gebeugt halten, rechtes Bein ist gestreckt auf den Zehenspitzen ♥ **AA:** HF zusammen vors Herz und auf die linke Seite abdrehen ♥ **EA:** zurück zur Mitte kommen ♥ **AA:** in Uttanasana die Vorbeuge kommen, OK hängen lassen ♥ **EA:** sich aufrichten, Arme zur Decke strecken, in eine leichte Rückbeuge kommen. ♥ **AA:** HF vors Herz und nachspüren, danach Seite wechseln ♥ **Stellung auflösen:** in Tadasana verweilen und wahrnehmen/entspannen. ♥ **Ausgleichshaltung:** keine ♥ **Einfacher:** weniger WD, langsames Tempo ♥ **Schwieriger:** mehr WD, erhöhtes Tempo	♥ **Symbolisch für mich:** Spendet Lebensenergie, fördert Kraft, Ausdauer und Konzentration, Den Tag und die Sonne bewusst begrüssen.
	1. Berghaltung Tadasana verbunden mit Utkatasana Stuhlstellung	Asanas-Ablauf ♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse sind geschlossen, HF zusammen vor dem Herzen. ♥ **EA:** Arme seitlich, nach oben zur Decke strecken. ♥ **AA:** Hände und Arme hinter dem Rücken sinken lassen, Hände verschränken, Kopf sinken lassen, Kinn zum Brustbein. ♥ **EA:** Arme mit verschränkten Händen nach hinten ausstrecken und mit dem OK in eine angenehme Rückbeuge kommen. Füsse können geschlossen oder Hüftbreit aufgestellt sein. Nacken nur so weit nach hinten beugen, wie es einem angenehm ist. ♥ **AA:** OK nach vorne beugen, Nasenspitze zeigt in Richtung Knie, Arme sind soweit es geht gestreckt und die Hände noch immer verschränkt, Beine können leicht gebeugt oder wenn angenehm gestreckt sein. ♥ **EA:** Arme sinken lassen und Hände lösen und über die Seite nach vorne und oben Strecken. In die Knie gehen und auf dem imaginären Stuhl kraftvoll Platz nehmen. Knie zeigen gerade nach vorne und der Bauch ist leicht angespannt, Rücken gerade	♥ **Dauer:** 4 RD mit halten in Utkatasana, ansonsten dynamisch. ♥ **Wirkung:** fördert Konzentration, Stabilisierung, Kraft sowie wird der Herzraum gedehnt bzw. geöffnet. ♥ **Symbolisch für mich:** im Hier und Jetzt sein, bewusst, fest und voller Kraft mit dem Boden verwurzelt.

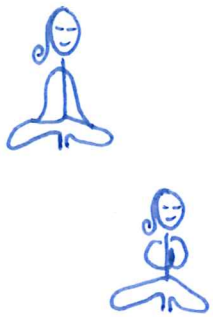
		nicht ins Hohlkreuz kommen. Blick zur Decke gerichtet. 2-3 Atemzüge verweilen. ♥ **AA:** HF zusammen vor dem Herzen. Blick gerade aus. ♥ **EA:** Hände lösen und Arme seitlich zur Decke strecken, Beine durchstrecken. ♥ **AA:** Arme nach unten sinken lassen. ♥ **Stellung auflösen:** ins Stehen kommen und wahrnehmen/entspannen. ♥ **Ausgleichshaltung:** keine ♥ **Einfacher:** weniger WD ♥ **Schwieriger:** mehr WD	
	2. Heldinnen-stellung Virabhadrasana	Asanas-Ablauf ♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse geschlossen, stehend vorne an der Matte. ♥ **AA:** mit dem linken Bein einen grossen Ausfallschritt (ca. zwei Unterarmlängen) nach hinten, linker Fuss zeigt ca. 45 Grad nach vorne. Rechtes Bein ist gebeugt, Knie ist leicht über dem Fussgelenk. Fuss und Knie zeigt geradeaus nach vorne. ♥ **EA:** Arme seitlich zur Decke strecken. HF zusammen, Blick ist zur Decke gerichtet. Atmen in der Stellung. ♥ **AA:** Arme beugen und Hände bis zur Schädeldecke sinken lassen. Atmen ♥ **EA:** Arme wieder strecken und rechtes Bein strecken. Atmen ♥ **Stellung auflösen:** AA: Arme seitlich sinken und linkes Bein behutsam zum rechten führen. ♥ **Entspannungshaltung:** in Tadasana verweilen bevor die andere Seite geübt wird. ♥ **Einfachere Stellung:** kein gebeugtes Knie, kurze Verweildauer in der Stellung. ♥ **Schwierigere Stellung:** auf den Zehenspitzen und länger in der Position verweilen.	♥ **Dauer:** 2 RD ♥ **Wirkung:** vitalisiert und kräftigt, fördert Standfestigkeit, Kräftigt Beine und Füsse. ♥ **Symbolisch für mich:** Macht mutig, gibt Kraft und energetisiert.
	3. Halbmond im Gleichgewicht Ardha Candrasana	♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse Hüftbreit auseinander. ♥ **EA:** Arme seitlich anheben und zur Decke strecken. ♥ **AA:** Arme sinken lassen, neben dem Körper entspannt hängen lassen ♥ **EA:** Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechter Fuss von dem Boden lösen, rechtes Bein gestreckt auf die rechte Seite ausstrecken und der OK mit gestreckten Armen zur linken Seite neigen. Atmen. ♥ **EA:** OK zur Mitte zurückbringen. ♥ **Stellung auflösen:** AA: rechtes Bein abstellen und entspannen. Andere Seite üben. Im Wechsel.	♥ **Dauer:** 4 RD ♥ **Wirkung:** fördert Konzentration, Gleichgewicht und Kraft der Beine und Füsse. ♥ **Symbolisch für mich:** Macht klar, ruhig und zentriert.

		♥ **Entspannungshaltung:** in Tadasana verweilen bevor die andere Seite geübt wird. ♥ **Einfachere Stellung:** ohne das Bein anheben, sondern auf beiden Beinen stehen. ♥ **Schwierigere Stellung:** auf den Zehenspitzen oder das Bein höher anheben.	
	4. Baumhaltung Vrksasana	♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse sind geschlossen. HF geschlossen vor dem Herzen. ♥ Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein an dem gewünschten Ort platzieren (Fussgelenk, Oberschenkel oder Leiste). ♥ Hände sind vor dem Herzen geschlossen. ♥ **EA/AA:** Wenn gewünscht können die Arme mit den HF zusammen zur Decke gestreckt werden. ♥ **Stellung auflösen:** Hände lösen und das Bein/ zur Mitte zurückführen, Bein mit Hilde der Armen zum Bauch ziehen und abstellen. ♥ **Entspannungshaltung:** in Tadasana verweilen bevor die andere Seite geübt wird. ♥ **Einfachere Stellung:** Fuss angelehnt an den Fussknöchel ♥ **Schwierigere Stellung:** Fuss in der Leiste platzieren. Auf Zehenspitzen kommen, mit Block unter dem Standbein.	♥ **Dauer:** 6-8 AZ ♥ **Wirkung:** beruhigt den Geist, fördert Konzentration, Gleichgewicht und Kraft der Beine und Füsse. ♥ **Symbolisch für mich:** Der Baum ist das Symbol des Lebens. Die Verbindung zwischen Himmel und Erde.
	5. Heldin III Virabhadrasana III Mit Augenzu- Übung	♥ **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füsse sind hüftbreit auseinander. ♥ **EA:** Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, der Linke Fuss gut gegen den Boden drücken. Rechter Fuss langsam vom Boden lösen. ♥ **AA:** OK langsam, wie ein Brett nach vorne neigen, gleichzeitig das rechte, gestreckte Bein nach hinten strecken. ♥ Darauf achten, dass die beiden Hüfte auf gleicher Höhe bleiben. Blick nach unten. ♥ Die Arme sind nach vorne ausgestreckt, HF zusammen. Atmen und verweilen. Seitenwechsel. ♥ **Stellung auflösen:** mit dem Standbein leicht in die Knie, OK langsam aufrichten, rechtes Bein abstellen. Kurz entspannen. ♥ **Zusatz:** Linker und rechter Fuss hintereinanderstellen, in einer Linie, HF zusammen vor dem Herzen und Augenschliessen. Atmen, Seitenwechsel. ♥ **Ausgleichshaltung:** Mandukasana – Froschstellung.	♥ **Dauer:** 6-8 AZ ♥ **Wirkung:** kräftigt die Beinmuskulatur sowie die Muskulatur der Rückseite, verbessert Gleichgewicht und beruhigt den Geist. ♥ **Symbolisch für mich:** Innere Sammlung, im Gleichgewicht sein, stark und mutig sein.

		♥ **Einfachere Stellung:** mit der Wand üben, Arme neben dem Körper oder hinter dem Rücken. ♥ **Schwierigere Stellung:** Auf den Zehenspitzen.	
	6. Kobrahaltung Bhujangasana	♥ **Ausgangsposition:** In die Bauchlage kommen, symmetrisch ausgerichtet. Das Becken ist gut mit dem Boden in Verbindung, Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Fussrücken sind mit dem Boden in Kontakt. Die Stirne liegt auf der Matte. Die Hände sind unter den Schultern und die Ellenbogen ziehen in Richtung Taille. BB leicht kontrahieren. Gut EA und AA. ♥ **EA:** Den OK und Kopf aus der Kraft des Rückens anheben, Ellenbogen ziehen zur Taille, Brustbein strebt nach vorne und oben, BB ist kontrahiert, Blick gerade aus, so dass der Nacken lang bleiben kann. In der Stellung verweilen für ein paar AZ. ♥ **Stellung auflösen:** OK und Kopf langsam sinken lassen, Armstellung auflösen. ♥ **Ausgleichshaltung:** Balasana – Kindsposition oder Adho mukha shvanasana - Hund Position. ♥ **Einfachere Stellung:** ohne Hilfe der Arme, nur mit eigener Rückenkraft in eine sanfte Rückbeuge kommen oder Arme nach vorne ausgestreckt, leicht angewinkelt und so in die Stellung kommen. ♥ **Schwierigere Stellung:** Arme durchstrecken	♥ **Dauer:** 6-8 AZ ♥ **Wirkung:** kräftigt die Rumpf-aufrichtende Muskulatur, dehnt die gesamte Körpervorderseite, regt die Verdauung an. Weitet den Herzraum. ♥ **Symbolisch für mich:** mit sich wachsen, sich erneuern und entwickeln, mit Stärke im Wandel sein.
	7. Seitstütz Vasishtasana	♥ **Ausgangsposition:** Auf die linke Seite des Körpers hinlegen. Der Körper soll in einer Linie sein. Das Becken darf nicht nach hinten ausweichen. Die Füsse liegen aufeinander. Die linke Hand ist unter der linken Schulter, die rechte Hand kann vor dem Becken platziert werden ♥ **EA:** BB kontrahieren und von dem Boden mit dem linken Arm und der Fusskannte wegdrücken. Rechter Arm ist gestreckt und zeigt zur Decke. Für ein paar AZ in der Stellung verweilen. Seitenwechsel. ♥ **Stellung auflösen:** ganz langsam zum Boden zurückkehren und in der Seitenlage ausruhen. ♥ **Ausgleichshaltung:** in der Seitenlage entspannen oder Balasana – Kindsposition. ♥ **Einfachere Stellung:** an der Wand üben, mit an gebeugtem Bein. ♥ **Schwierigere Stellung:** mit erhobenem Bein.	♥ **Dauer:** 6-8 AZ ♥ **Wirkung:** Kräftigt Handgelenke, Arme, Rumpf und Schultergürtel, Fördert Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer. ♥ **Symbolisch für mich:** Sich kraftvoll fühlen im ganzen Körper.
			♥ **Dauer:** 6-8 WD

	8. Delfin Shishumarasana	♥ **Ausgangsposition:** In den Fersensitz kommen. Fasse mit den Händen deine Ellenbogen. Die Unterarme positionierst du vor dir auf dem Boden. Ellenbogen sollen unter den Schultern liegen. Hände lösen sich von den EB. Hände werden gefaltet, sodass sich mit den Händen und Armen ein Dreieck bildet. ♥ **EA: Zehen** aufstellen und die Hüfte nach oben schieben. Der Rücken ist gerade und lang gestreckt. Die Beine sollen soweit gestreckt werden, bis eine Dehnung spürbar ist. ♥ **AA:** Den Körper in eine Brettposition bringen. Der Körper soll nach vorne über die Hände geschoben werden. Wenn möglich mit den Knien den Boden berühren. ♥ **EA:** wieder die Hüfte zurückstossen nach hinten und oben. ♥ Dynamisch üben im Wechsel. ♥ **Stellung auflösen:** Knie auf die Matte absinken lassen, Hände auflösen. ♥ **Ausgleichshaltung:** Balasana – Kindsposition. ♥ **Einfachere Stellung:** statisch anstatt dynamisch üben. ♥ **Schwierigere Stellung:** mehr und schnellere WD. Folgeübung: Kopfstand	♥ **Wirkung:** Kräftigt Schultern, Beine und Arme. **Symbolisch für mich:** Macht mutig, stärkt die Willenskraft und stärkt deine Person als Ganzes.
	9. Krokodilhaltung Makarasana	♥ **Ausgangsposition:** Rückenlage, Arme sind seitlich, auf der Höhe der Schultern ausgelegt. HF können zur Decke oder zum Boden zeigen, wie es angenehm ist. Die Beine hinter dem Gesäss aufstellen danach eines nach dem anderen zum Bauch ziehen. Die Körperrückseite ist gut mit dem Boden in Kontakt. ♥ **EA:** Parallel die angewinkelten Beine nach links führen und kurz vor dem Boden anhalten und in der Atemfülle verweilen. ♥ **AA:** Die Beine zur Mitte zurückführen. Im Wechsel dynamisch üben. EA und AA können unterschiedlich sein. Es kann auch mit der Atemleere geübt werden. ♥ **Stellung auflösen:** Zur Mitte zurückkommen, Beine abstellen und ausstrecken. ♥ **Ausgleichshaltung:** ein «Päckli» machen und bei Bedarf hin und her schaukeln. ♥ **Einfachere Stellung:** nicht dynamisch üben, sondern in der Stellung statisch verweilen, mit Decke oder Block arbeiten ♥ **Schwierigere Stellung:** Beine sind gestreckt.	♥ **Dauer:** 4-6 RD ♥ **Wirkung:** Dehnt die Brustmuskulatur, kräftigt Rumpf-muskulatur, regt die Verdauung an und entspannt den Rücken. ♥ **Symbolisch für mich:** Widerstandskraft Beweglich anpassungsfähig und hat enorme kräftigende Wirkung.

	10. Umkehrhaltung Sarvangasana	♥ **Ausgangsposition:** Rückenlage einnehmen, die Beine nacheinander zum Bauch ziehen, die Arme sind dicht neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. ♥ Die Beine werden nach hinten und oben gestreckt, mit Hilfe der Hände vom Boden wegdrücken, so hebt sich das Gesäss und der Rücken vom Boden ab. ♥ Mit beiden Händen wird der untere Rücken abgestützt. Man kann so in der Stellung verweilen oder in die Senkrechte aufrichten. ♥ Einige ruhige Atemzüge in einer angenehmen Variante verweilen. ♥ **Stellung auflösen:** Die Knie zur Stirne sinken lassen, Arme mit HF zum Boden neben den Körper legen und sich langsam Wirbel für Wirbel abrollen lassen. ♥ **Ausgleichshaltung:** ein «Päckli» machen und bei Bedarf hin und her schaukeln. ♥ **Einfachere Stellung:** an der Wand üben, sehr entspannend oder mit Decke, Kissen oder Block unterstützen ♥ **Schwierigere Stellung:** Beine sind gestreckt, eventuell sogar gespreizt.	♥ **Dauer:** max. 12 AZ ♥ **Wirkung:** Beruhigt den Geist, Blutkreislauf wird entlastet somit auch das Herz, entlastend für die Verdauungsorgane, unsere Schönheit wird bewahrt. ♥ **Symbolisch für mich:** zu sich kommen in umgekehrter Form, den Körper entlasten und sich zurück zu sich ziehen.
	Pranayama mit Gesang A/U/M	♥ **Ausgangsposition:** Bequeme Sitzhaltung einnehmen. OK ist aufgerichtet, Kopf ist gerade, Augen wenn möglich geschlossen. ♥ **EA:** Arme nach vorne und oben ausstrecken ♥ **AA:** mit Gesang und A die Arme seitlich sinken lassen, kurz in der Atemleere verweilen. ♥ **EA:** Arme wieder nach vorne und oben zur Decke ausstrecke und mit dem Buchstaben U und M weiterfahren. ♥ **Stellung auflösen:** für einen Moment in der Sitzposition verweilen danach in die Rückenlage gehen. ♥ **Ausgleichshaltung:** keine ♥ **Einfachere Stellung:** je nach anatomischen Möglichkeiten im Liegen die Übung durchführen oder im Lang sitz oder auf einem Stuhl. ♥ **Schwieriger:** länger in der Stellung verweilen und das Pranayama länger durchführen.	♥ **Dauer:** 6 WD ♥ **Wirkung:** beruhigt den Geist, fördert die Atemwahrnehmung sowie ist es entspannend. ♥ **Symbolisch für mich:** singen fühlt sich befreiend an, stärkt zugleich und macht fröhlich.
	Schluss-Entspannung In der Hängematte	♥ **Ausgangsposition:** Ins Sitzen kommen, Füsse sind vor dem Gesäss aufgestellt. ♥ Gurt nehmen und bei den Fussballen sowie in der Mitte des Kopfes (oberhalb der Ohren) platzieren, wichtig, die Gurtschnalle sollte weder bei den Füssen noch am Kopf platziert werden.	♥ **Dauer:** Ca. 5 min. ♥ **Wirkung:** entspannend, beruhigend und erfrischend für den Geist, Beruhigt das Nervensystem,

		♥ Langsam nach hinten und unten kippen, Arme neben den Körper legen und in dieser «Hängematte» entspannen. EA/AA ganz im eigenen Atemrhythmus, ruhen und geniessen. ♥ Wahrnehmen, wie der Herzschlag ist, wie sich der Körper im Allgemeinen anfühlt, wie sich die Organe anfühlen und beobachten wie der Atem kommt und geht. Vielleicht den Fokus auf die Stirn setzen und wahrnehmen wie die Gemütsverfassung ist, welche Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Bilder gehen durch den Kopf. Versuchen all dies nicht bewerten, sondern annehmen und alles ziehen zu lassen. ♥ **Stellung auflösen:** ins Sitzen kommen und den Gurt lösen, wenn möglich mit geschlossenen Augen ins Sitzen kommen. ♥ **Entlastende Stellung:** Auf der Seite liegend, oder auf dem Rücken mit einer Rolle unter den Knien oder auf dem Bauch. ♥ **Abschluss:** Handfläche zusammen vor dem Herzen, bedanken und verabschieden.	Körper kann sich rasch regenerieren ♥ **Symbolisch für mich:** loslassen, es fliessen zu lassen, nichts müssen und einfach sein mit sich selbst.

Einleitungstext/Zitat: Buch: Du bist ein Geschenk für die Welt, Thich Nhat Hanh, 7. Auflage 2010, Verlag Random House FSC
Dezember Seite, KW 50 – mit Glockenklang

Musikauswahl: Coldplay, Song Midnight für die Schlussentspannung. Mit diesem Lied verbinde ich eine meiner persönlichen Geschichte. Die Geschichte handelt von der eigenen Körperwahrnehmung, dem Loslassen, dem Yoga und sich liebhaben. Daher die Auswahl dieses Liedes.

Ablauf der Lektion:

- ♥ Ankommen ca. 3-4 Minuten
- ♥ Aufwärmübungen ca. 8-10 Minuten
- ♥ Sonnengruss ca. 8-10 Minuten
- ♥ Hauptteil Asanas: ca. 35-40 Minuten
- ♥ Pranayama: ca. 5 Minuten
- ♥ Schlussentspannung: 5 Minuten
- ♥ Reserve: 2 – 3 Minuten
- ♥ **Dauer:** 75 Minuten

Abkürzungen:

AA: Ausatmen
EA: Einatmen
HG: Handgelenk
HR: Handrücken
WS: Wirbelsäule
BB: Beckenboden
EB: Ellenbogen
HF: Handfläche
WD: Wiederholungen
RD: Runden

Quellenverzeichnis:

Anna Trökes, die Yoga box, 5. Auflage 2007, Gräfe und Unzer Verlag
Anna Trökes, Das grosse Yoga-Buch,5. Auflage 2014, Gräfe und Unter Verlag
Barbara Noh, Yoga-Mit Kraft und Anmut Leben, 2. Auflage 2016, Theseus Mediengruppe
Helga Pfretzschner, Yoga-Üben in Schritten, 4. Auflage 2012, Vianova Verlag
Robert Cottet, Der traditionelle Yoga nach R.C., 2. Auflage 2014, Herausgeber Stiftung Yoga und Gesundheit.
Séverine Schulthess, eigene Yogalektionen, 2018/2019
Shahid Khan, Yoga das Magazin, Ausgabe Juni/Juli 18, Müller Marketing & Druck AG
Thich Nhat Hanh, Du bist ein Geschenk für die Welt, 7. Auflage 2010, Kösel Verlag

Herzlichen Dank für die gemeinsame Yogastunde!

«Schön, dass es mich gibt»,
soll dich auf deinem Weg begleiten.