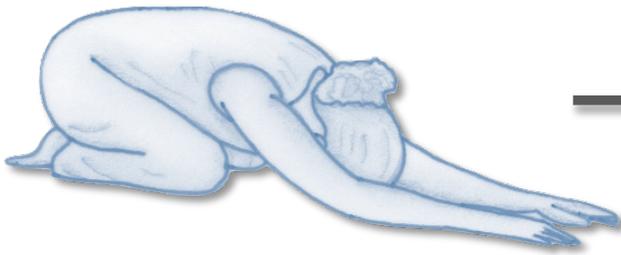


Straighten up - Aufrichten von Körper und Geist

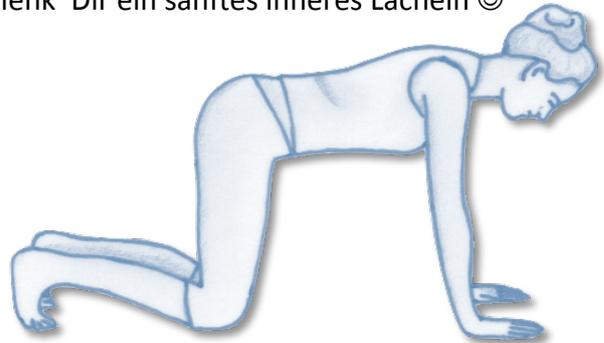


Einstimmung in der Kindhaltung / *Yoga-Mudra*:

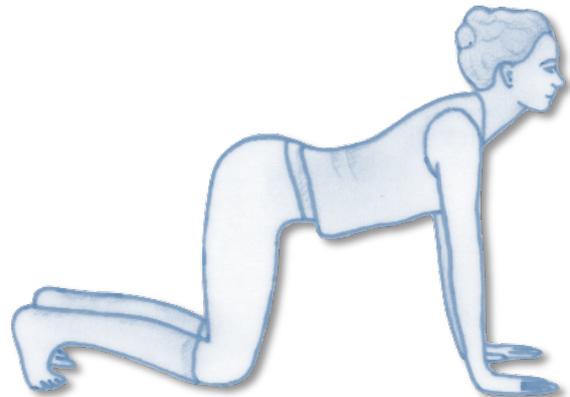
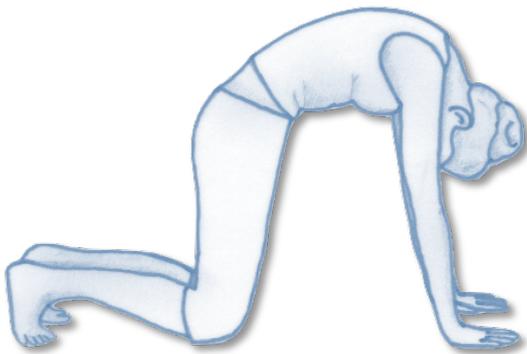
- Besinne Dich für einen Moment nur auf Deinen Atem
- Fühle die Verbindung Deines Körpers zur Erde
- Ziehe Deinen Bauch mit der nächsten Ausatmung leicht nach innen, so dass eine angenehme Aktivität im Bauch spürbar ist
- Lassen Deine Gesichtszüge weich werden
- Schenk' Dir ein sanftes inneres Lächeln ☺



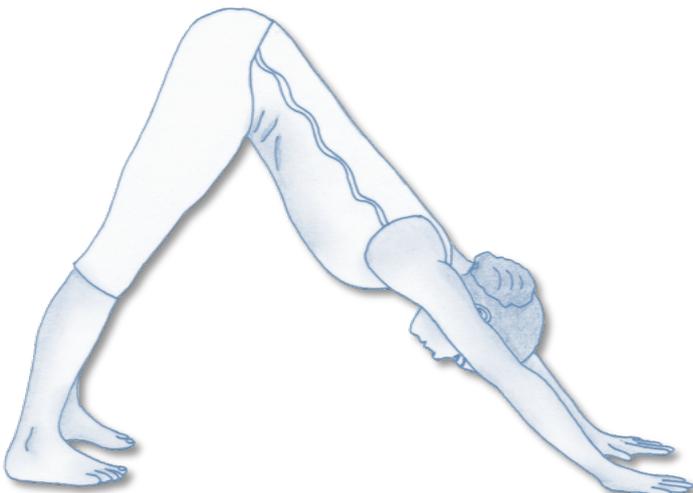
Die Arme lang nach vorne strecken



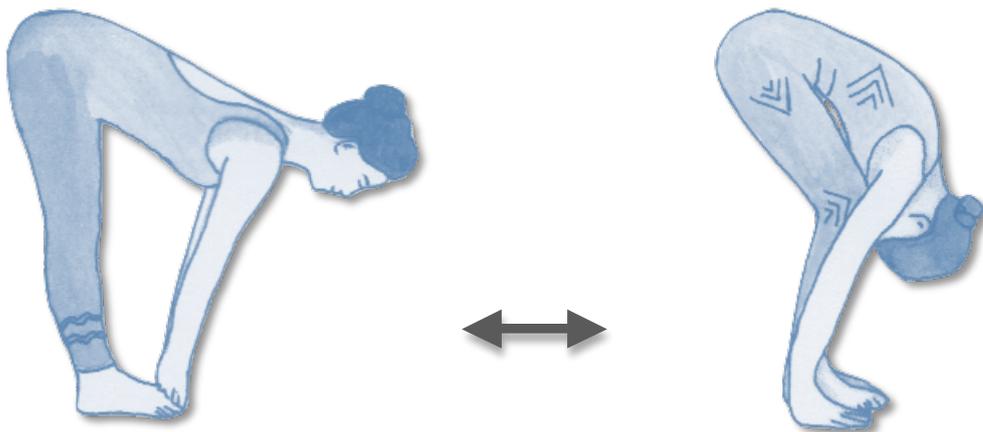
Mit der nächsten Einatmung in *Marjariasana*/Katze wechseln



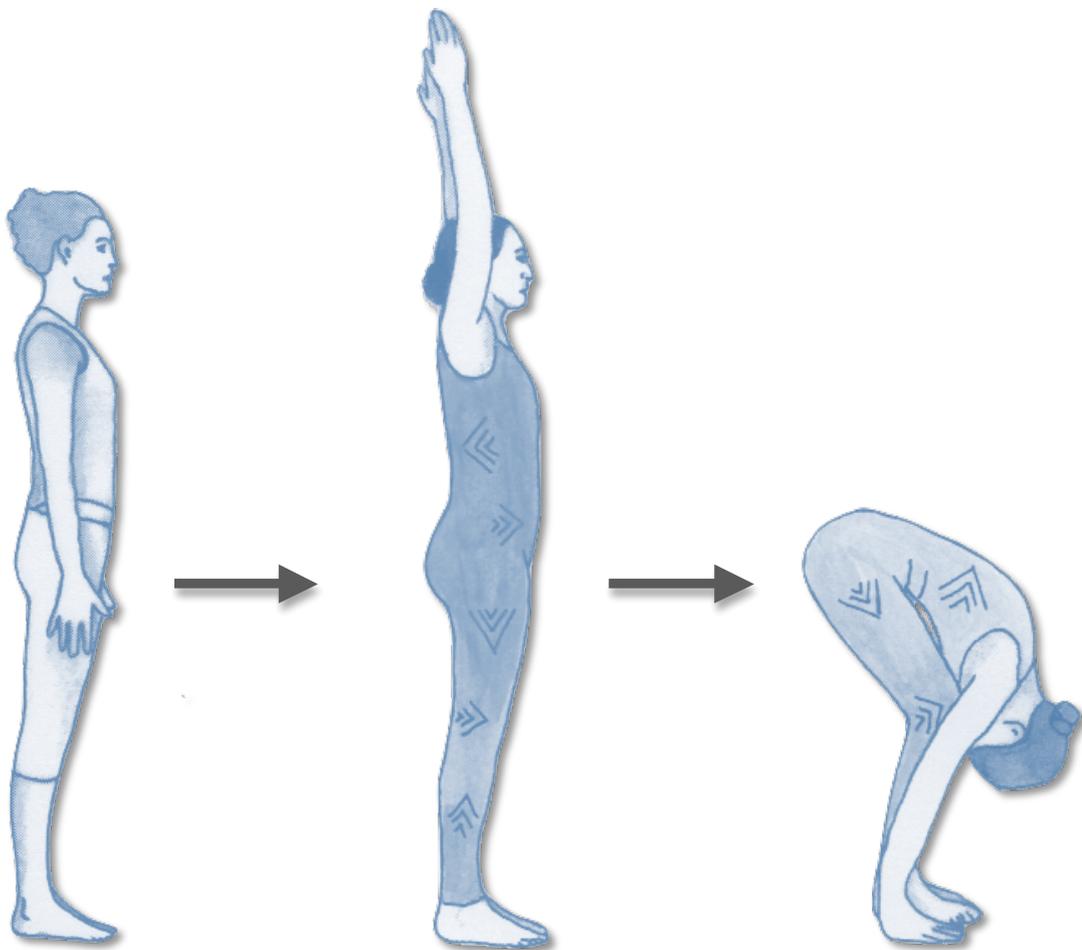
Ausatmen - Katzenbuckel, Einatmen - Kuhhaltung
Nach Gefühl wiederholen. Die ganze Wirbelsäule bewegen.



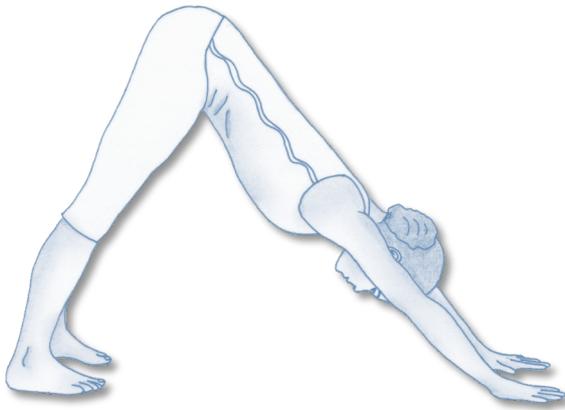
Aus der Katze in *Adho mukha svanasana* / nach-unten-schauenden-Hund wechseln - tief und ruhig atmen. Ausatmend die Hände in den Boden schieben und die Mitte aktivieren.



Mit ein paar kleinen Schritten in die stehende Vorbeuge / *Uttanasana* vorlaufen. Einatmend den Rücken lang werden lassen, *Ardha Uttanasana*. Lang ausatmend die Knie beugen und den Oberkörper auf die Oberschenkel sinken lassen. Wiederholen.

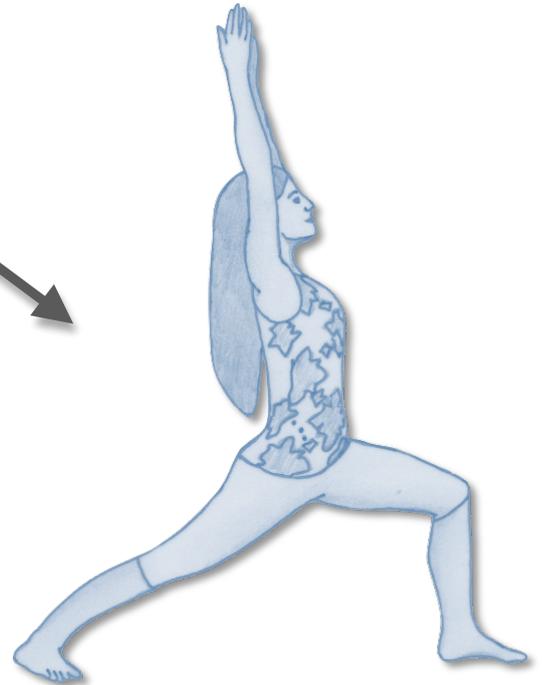


Einatmend aufrichten in *tadasana*. Spüre Deine Füße, lasse die Schultern nach unten sinken, richte den Blick offen nach vorne. Weite mit der nächsten Einatmung Deine Flanken und strecke Dich nach oben. Ausatmend beuge die Knie, lasse den Oberkörper sinken, der Nacken wird weich und der Kopf hängt entspannt nach unten. Wiederholen.



a) Nach der letzten Vorbeuge zwei Schritte nach hinten gehen, in den nach-
unten-schauenden Hund. 2-5 Atemzüge
in der Haltung bleiben und den Rücken
strecken. Die Schultern sind weit; die
Hände schieben in den Boden.

b) Jetzt das rechte Bein heben,
weit nach vorne ziehen und den
Fuß aufsetzen. Den Oberkörper
aufrichten in Virabhadrasana I,
den Krieger I.
Lasse wieder einatmend Deine
Flanken weit werden und öffne
Dich nach oben.
Wiederhole den Übergang auf
der linken Seite



Vom Hund in die Bretthaltung wechseln.
2 - 5 Atemzüge in der Haltung bleiben.
Die Seiten sind lang gestreckt, die Mitte
aktiv, die Schultern weit.

Aus der Bretthaltung, über die Katze, in die
Kindhaltung wechseln. Die Mitte ist stabil.
Die Schultern schieben nach hinten. Bewusst
atmen.

Anschliessend entweder in *shavasana*, der
Rückenlage, entspannen oder in einer
aufrechten Haltung eine Meditation
anschliessen.

