

Teilnehmerunterlagen - Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger



Entspannungshaltung



Entspannungshaltung



Krokodilsübungen



Augenübungen



Wechselatmung



Sonnengruß



Bergstellung



Ausatmen -
Gebetshaltung



Einatmen
nach oben strecken



Ausatmen
halbe Vorwärtsbeuge



Einatmen
Sprinter



Atem anhalten
Vierfüßlerstand



Ausatmen
Knie-Brust-Stirn



Einatmen
Kobra



Ausatmen
Hund



Einatmen
Sprinter



Ausatmen
halbe Vorwärtsbeuge



Einatmen
nach oben strecken



Ausatmen
Bergstellung

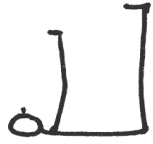


Wiederholungen
Sonnengruß

Teilnehmerunterlagen – Yoga Vidya Grundreihe für Anfänger und Wiedereinsteiger



Entspannungshaltung



Bauchmuskelübung



Krokodilsübung



Krokodilsübung



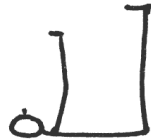
Stellung des Kindes



Hund



Stellung des Kindes



umgekehrter Tisch
(anstatt Schulterstand)



Beidehnung
(anstatt Pflug)



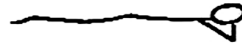
Fisch



Vorwärtsbeuge



Schiefe Ebene



Bauch Entspannungslage



Kobra



Heuschrecke



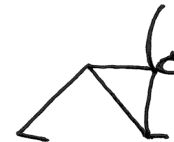
Stellung des Kindes



halber oder ganzer
Drehsitz



halbe Vorwärtsbeuge



Dreieck



Tiefenentspannung

Fachliteratur zur Erweiterung des Wissens

Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäbende mit gesundheitlichen Einschränkungen

von Bettina Heß (Autor), G. Michael Heß (Autor)

Verlag: Via Nova; Auflage: 1 (29. Mai 2017)

Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch Gebundenes Buch

von Yoga Vidya (Autor)

Verlag: Yoga Vidya Verlag; Auflage: 1. (2. Juni 2016)

Hatha Yoga: Das komplette Buch Taschenbuch

von Martina Mittag (Autor)

Verlag: Meyer & Meyer; Auflage: 1 (21. Mai 2018)

Vermeidung von Fehlern:

- Versuche das Yoga so oft wie möglich in den Alltag zu integrieren. Am besten als Ablauf innerhalb einer Routine, da der Organismus sich auf diese Regelmäßigkeit schnell einstellen kann. Plane Zeit ein, damit Körper und Geist die Chance haben vollumfänglich zu entspannen.
- Stelle während der Übung sicher, dass du dich in einer ungestörten und entspannten Umgebung befindest.
- Ärgere dich nicht, wenn es mal nicht so gut klappen sollte. Sei gütig mit dir: Hatha Yoga ist ein Entspannungstraining und Übung macht den Meister.
- Trinke ausreichend und lege bei Bedarf Pausen ein.
- Überfordere deinen Körper nicht – wenn es weh tut, werde langsamer und sanfter. Passe die Übungen deiner individuellen Voraussetzung an.
- Habe Spaß, entspanne und führe Yoga aus, ohne ein Ziel erreichen zu wollen.