

Deeper Senses Yoga Stundenbild

Ankommen

Warm Up

Energykick

- Kapalabhati 2 Runden

Strong 8 (+ Katze/Kuh)

Muladhara - alle Asanagruppen gehalten

- Haltung des Kindes *Balasana* (Hüftöffner) 5 AZ
- Balansanatwist (Drehung) 5 AZ R+L
- Katze/Kuh 3x dyn., 3 AZ halten Katze
- Herabschauender Hund *Adho Mukha Svanasana* (Umkehrhaltung) 10 AZ
- Plank *Phalakasana* (Stützhaltung) 5 AZ
- Cobra *Bhujangasana* (Rückbeuge) mit Schulteröffnung Hände hinterm Rücken greifen 5 AZ
- Stehende Vorbeuge *Uttanasana* (Vorbeuge) / halbe Vorbeuge *Ardha Uttanasana* 2x dyn.
- Uttanasana 10 AZ
- Flankenöffnung (Seitöffnung) 3x dyn. R+L
- Zehenstand (Balance) 5 AZ

- Berghaltung *Tadasana* Ujjayi 5 AZ mit Konzentration / Intention

Rise the Energy

Svadhithana

- Sonnengruß A *Surya Namaskar A* R+L

+ *Shalabhasana* dynamisch (Oberkörper, Oberkörper & Beine, Oberkörper, Beine und Hände heben)

- Sonnengruß B *Surya Namaskar B*

+ Hund *Adho Mukha Svanasana* 5 AZ

The Path of a Hero

Geöffnete Standhaltungen - Svadhistana, Hüfte

- Krieger 2 *Virabhadrasana 2* dyn. seitlich Öffnen & Arme strecken 4x,
- Krieger 2 5 AZ
- Dreieck *Trikonasana* 5 AZ
- Gestreckter Seitwinkel *Parshvakonasana* 5 AZ
- 3beiniger Hund / Knie zur Nase dyn. 2x

Geschlossene Standhaltungen - Energie hoch, Manipura

- High Lunge 5 AZ
- gedrehter Ausfallschritt *Parivrtta Utthita Anjaneyasana* 5 AZ
- Pyramide *Parshvottanasana* 3 AZ
- Vinyasa zweite Seite - nach 2. Runde Schritt vor Stehende Vorbeuge

Inner rising

Svadhisthana bis Manipura - Vorbereitung auf Rückbeugen

- Tiefe Hocke *Malasana* 5 AZ
- Gegrätschte Vorbeuge *Upavistha Konasana* 5 AZ
- Gegrätschtes Boot *Navasana Variation* 5 AZ, Übergang in Herabschauender Hund Knöchel kreuzen
- Planke *Phalakasana* 3 AZ langsam runter kurz vor dem Boden halten *Chaturanga*

Open the Gate

Anahata - Rückbeugen

- Cobra *Bhujangasana* 5 AZ
- Heuschrecke *Shalabhasana* 5 AZ
- Bogen *Dhanurasana* 5 AZ
- Schulterbrücke *Setu Bandhasana* 5 AZ
- Balasana—Transition

Inner Work

System beruhigen, Energie zum Ajna begleiten

- Drehsitz *Ardha Matsyendrasana* 5 AZ R+L
- Kopf zu Knie Haltung *Janu Shirsasana* 5 AZ
- Sitzende Vorbeuge *Paschimottanasana* 12 AZ

Langsam auf den Rücken rollen

Integration

Vishuddhi, Anahata

- Yin Schulterstand *Sarvangasana* 12-15 AZ
- Yin Pflug *Halasana* 5 - 10 AZ
- Yin Fisch *Matsyasana* 5 AZ

- geistige Wechselatmung

Ausbalancieren Ida & Pingala

- *Shavasana*

Sahasrara, Sushumna