Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
3830 Waidhofen/Thaya
Theo Laube-Straße 4

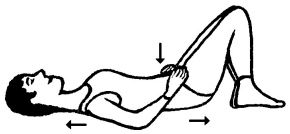
+43 699 172 444 74
nina@viavital.at
www.viavital.at

Yoga – Übungsreihe für Zuhause

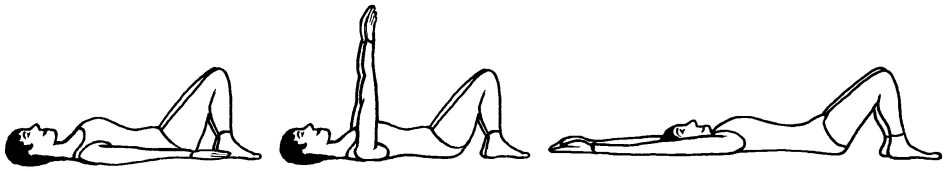
Atmung:

Atme vertieft ein und aus; Achte darauf, dass keine Spannung in deiner Atmung entsteht. Wenn es nicht anders angegeben ist, versuche jede Haltung für fünf Atemzüge zu halten (ein Atemzug ist einmal Aus- und Einatmen)

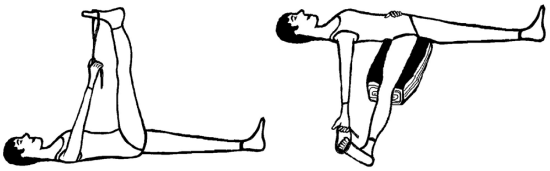
1. Entspanne deine Lendenwirbelsäule zum Boden mit der Ausatmung, bring deinen Nacken in die Länge



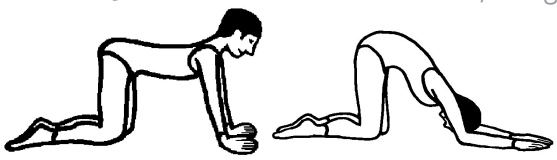
Tadaka Muara – Armbewegung im Liegen im Atemrhythmus



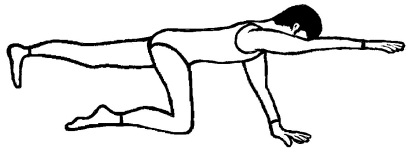
2. Beindehnung im Liegen – mit einem Gurt Bein senkrecht, dann zur Seite



3. Vierfüßlerstand – AA Katzenbuckel, EA gerader Rücken (Variante: auf den Unterarmen)



4. Tiger – 1. Rechten Arm nach vorne und linkes Bein nach hinten strecken – abwechselnd (linker Arm, rechtes Bein) im Atemrhythmus üben 2. dann eine Seite je fünf Atemzüge halten; Kombination mit dem Katzenbuckel: Knie des gestreckten Beines zur Stirn bringen, Hand wieder aufstützen



Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
Theo Laube-Straße 4
3830 Waidhofen an der Thaya

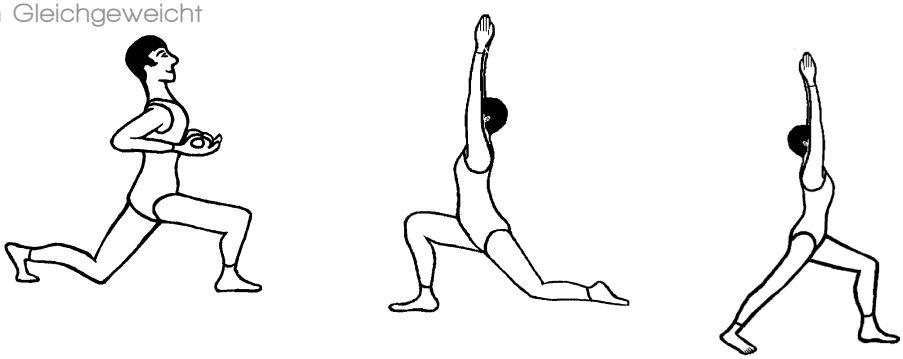
+43 699 172 444 74
praxis@viavital.at
www.viavital.at

Gesundheitspraxis Via Vital
3830 Waidhofen/Thaya
Theo Laube-Straße 4

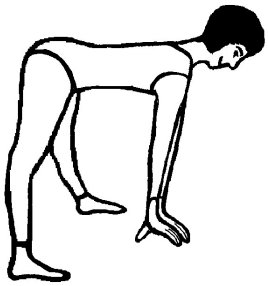
+43 699 172 444 74
nina@viavital.at
www.viavital.at

5. Kindsstellung als Ausgleich (du kannst die Arme vorne lassen oder neben den Körper legen)

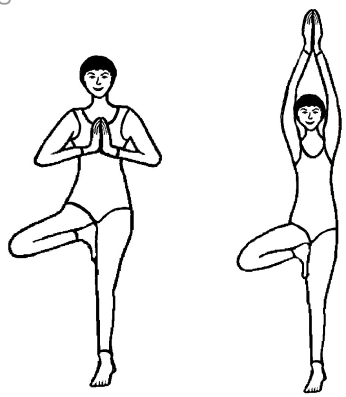
6. Knieender Krieger - aus dem Kniestand stellst du einen Fuß nach vorne ab, zieh deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule, streck die Arme nach oben;
Dynamische Übung: du kannst die Arme nach oben strecken mit der Einatmung, mit der Ausatmung drehtst du dich zum aufgestellten Bein hin
6.A Krieger 1: vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt, die Arme nach oben, Becken im Gleichgeweicht



7. gegrätschte Vorwärtsbeuge



8. Baum: Fuß an die Innenseite des Standbeins, Hände vor dem Brustbein zusammen, dann die gefalteten Hände nach oben strecken



Gesundheitspraxis Via Vital
Theo Laube-Straße 4
3830 Waidhofen an der Thaya

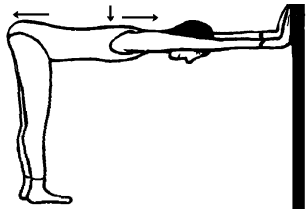
+43 699 172 444 74
praxis@viavital.at
www.viavital.at

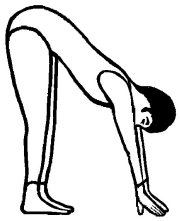
Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
3830 Waidhofen/Thaya
Theo Laube-Straße 4

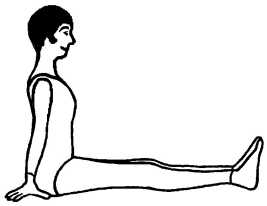
+43 699 172 444 74
nina@viavital.at
www.viavital.at

9. Tischhaltung an der Wand – bring deine Hände auf Hüfthöhe an die Wand, steig zurück und streck deinen Rücken; Achte darauf, dass du deinen Rücken gut streckst und vor allem die Lendenwirbelsäule lang machst; aus dieser Haltung heraus kannst du in die Vorwärtsbeuge wechseln





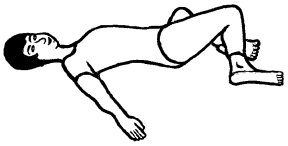
10. Langsitz



11. Vorwärtsbeuge mit einem gebeugten Bein

12. Drehsitz – stell ein Knie auf, entweder du drehst dich vom aufgestellten Knie weg, oder zum Knie hin; Achte auf deinen Rücken, dafür kannst du die Hand hinten nahe am Kreuzbein ablegen

13. Krokodilsdrehung – stell deine Knie auf, mit der Einatmung lässt du deine Knie nach links fallen und drehts deinen Kopf nach rechts, dann zur anderen Seite



14. Apanasana - Knie zum Bauch heranziehen

Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
Theo Laube-Straße 4
3830 Waidhofen an der Thaya

+43 699 172 444 74
praxis@viavital.at
www.viavital.at

Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
3830 Waidhofen/Thaya
Theo Laube-Straße 4

+43 699 172 444 74
nina@viavital.at
www.viavital.at

15. Shavasana – Totenstellung - Bleib einige Minuten in der Totenstellung und gib deinem Körper und auch deinem Geist Zeit, die Übungen zu verarbeiten; Wichtig ist, dass du ruhig liegst und gleichzeitig aufmerksam bleibst und nicht einschläfst. Lass dich auch nicht von deinen Gedanken forttragen sondern bleibe am besten mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem!

Viel Spaß beim Üben!!

Nina

Bitte beachte: Die Übungsreihe wurde von mir zusammengestellt, du übst zuhause auf eigene Verantwortung. Gehe bei den Übungen nur so weit, wie es dir schmerzfrei möglich ist.

Eine über den Hausgebrauch hinausgehende Vervielfältigung sowie jegliche Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Via Vital Gesundheitspraxis

Gesundheitspraxis Via Vital
Theo Laube-Straße 4
3830 Waidhofen an der Thaya

+43 699 172 444 74
praxis@viavital.at
www.viavital.at