


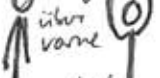
Übungssequenz Frühlingssommersemester VHS-

10.6.2013
Caroline Vogel

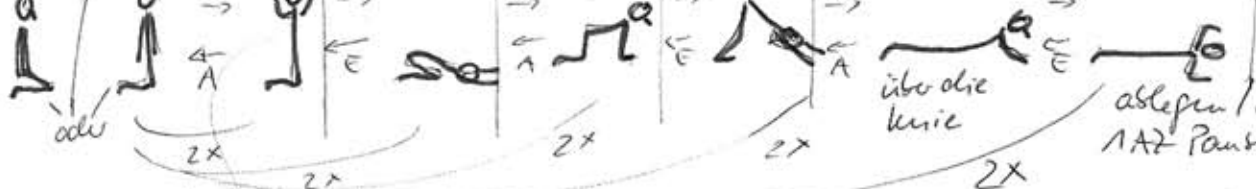
Samastiti

①  Ankommen / "aufgerichtet & ausgerichtet" / in die Füße spüren: **8 AZ** (= Atemzüge)

Tadasana

②  **8 AZ**
E = Einatmen
A = Ausatmen

☀-gruß

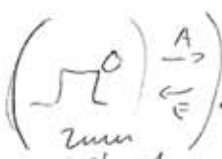

③  **8 AZ**
Schultern locker!
über die Knie
ablesen / loslassen
1 AZ Pause

"kleiner-☀-gruß" in Schritten nach je 2 WH eine Übung ergänzen insgesamt 10 Durchgänge


Ruhe

④  /  Pause im Liegen **8 AZ**


Vogel

⑤   l/r im Wechsel; insgesamt **8 x**

Vorbereitung

⑥  Vorbereitung mit Armen am Rücken **8 x**

Heldin (+ Drehung)

⑦  → um bei Wirbelsäule ohne Probleme! **6 x** jede Seite

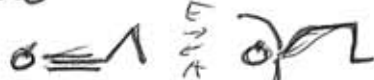
Windhaltung (einseitig)

⑧  **8 x** jede Seite

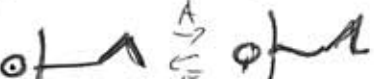
Ruhe

⑨  /  Pause - **8 AZ**

Schulterbrücke

⑩  **8 AZ**

Krokodil

⑪  **8 x l/r**

Windhaltung

⑫  **8 x**

Sitzen / Liegen **13**



abends
3-5 min Atem bes!