ONLINE\_OFFENE KLASSE, 01. Februar 2021, Yoga am Morgen... Energie tanken – geht natürlich auch am Abend ;)

* Anfangsentspannung
* Im Stehen mit beiden Armen um den Körper schwingen
* Schultern hoch zu den Ohren,
	+ einen Arm ans Ohr und in die seitlich Palme – zur anderen Seite kommen, beide Beine am Boden lassen ☺
* Im Wechsel auf- und herabschauender Hund – einige Male
	+ Bauchlage Kobra, wieder in den Hund – mehrfach
	+ Vierfüßler ohne Knie
		- ein Bein parallel zum Boden anheben – andere Seite... wer mag mehrfach – Glutaeus Muskulatur, wichtig bei Rückenschmerzen!
* Zum Stehen kommen – VB mit Armen hinter dem Rücken – nach innen tauchen, Daumen ans Kreuzbein zum Aufstehen
	+ in der nächsten Runde Uttkatasana - VB, Taucherdehnung, dann re/li nach hinten in den Hund, halbe Kobra, Hund... mehrfach... von dort
* in die Liegestützposition, ein Bein heben/strecken...
	+ jetzt noch den diagonalen Arm dazu nehmen – „Hand geben...“
	+ Bauchlage – Entspannung mit Hände-Kissen vor dem Kopf
* Liegestütze... immer wieder Hände und Füße 5 cm weg wandern lassen – 10 AZ
	+ alles weiter zusammen wandern bis zur stehenden VB
		- Arme hinter den Rücken
		- OK/Schultern nach re/li drehen
* zum Stehen kommen – Mitte der Matte, breite, tiefe Grätsche
	+ In die Knie gehen, Adlerarme auf beiden Seiten
	+ mit gebeugten Knien, OK parallel zum Boden, Hände an den Knien
	+ von dort die Beine strecken in die gegrätschte VB mit gestreckten Armen hinter dem Rücken
* Tadasana mit Namaste – tiefes Durchatmen
* Rückenlage, Ellbogen in den Boden, Unterarme zur Decke
	+ Gesäß heben
	+ re Bein heben, Knie zu Herzen und das Bein strecken
	+ Becken mit angehobenem Bein senken und wieder hoch - mehrfach
		- das Bein jetzt noch nach vorn gestreckt senken – andere Seite
* Rückenlage, Füße mattenbreit, Hände auf den Bauch – atmen...
	+ ein Bein – über halbes Happy Baby - das andere Bein am Boden entlang strecken...
		- dann an der Wade greifen,
		- Kopf heben, Ellbogen leicht gebeugt – verweilen!
* Arme hinter den Kopf, alles austrecken... über die Nase tief ein, über den Mund ausatmen
* Zum Stehen kommen – am Anfang der Matte
	+ VB, Taucherdehnung, in den Hund nach hinten schreiten, Beine mal mattenbreit stellen, Fersen tief treten, halbe Kobra, Gesäß nach hinten in den Hund... mehrfach
	+ über VB, Taucherdehnung, in den Hund...
		- dort ein Bein heben, die Schultern über die Hände schieben und das angehobene Bein zur AußenSeite bewegen
			* wieder in den Hund, dann zur anderen Seite
* Bauchlage Entspannung
* Hund, Liegestütze, Hund, ein Bein nach vorn...
	+ Sprinter, den Fuß an die Außenseite der Hand, die hinteren Zehen 90° zum Fuß (Ferse ein wenig anheben)
	+ jetzt die Finger auf die Fingerspitzen stellen und nach vorn wandern
		- über den Hund auf die andere Seit kommen
* Entspannung...
* Hund, jetzt in die Taube... Das Becken berührt den Boden NICHT
	+ mit den Fingerspitzen nach vorn wandern – beide Seiten
		- mit angehobenem Knie des hinteren Beines die Hände auf dem vorderen Knie aufstützen und OK anheben, Becken bleibt weg vom Boden...
* Hund... mit den Füßen zu den Händen wandern – Malasana (tiefe Hocke), von re nach li sanft schwingen
	+ Badha Konasana – Fußsohlen zusammen, Knie geöffnet
	+ Füße ein wenig vom Becken weg schieben und zu den Füßen vorbeugen
* Savasana oder im Meditationssitz entspannen