ONLINE\_OFFENEN KLASSE, 22. März 2021, Hipp-Hipp Hurraaa

* Anfangsentspannung, mit Kapalabhati – Feueratmung
* Sonnengruß mit:
	+ Namasté, Fingerspitzen zusammen pressen, für die Unterarme
	+ Berg, Schultern zusammen, Handflächen nach außen, keine Rückbeuge - für den oberen Rücken
	+ Von der VB in den gestreckten Krieger III
	+ dann angewinkelter Krieger III
	+ Sprinter re
	+ breite Liegestütz – halten, auch mit Knie am Boden
	+ 8-Punkt-Stellung
	+ Volle Kobra und Abwärts Gerichteter Hund im Wechsel
	+ Sprinter, re Bein nach vorn
	+ Berg, für die Schultern
	+ Namasté, mit FingerspitzenDruck – andere Seite...
* Einbeinige Stuhlstellung re Knöchel auf linkes Knie
	+ über die Stuhlstellung zur anderen Seite
* VB – Padahastasana
	+ Füße li über re kreuzen, Gesäß senken
		- tiefe, einbeinige Hocke, Fingerkuppen aufstellen, mit gekreuzten Beinen und Hüftöffnung re – OK lang und leicht nach vorn beugen

über Padahastasana auf die andere Seite...

* Bauchlage Entspannung
* Ein Knie nach vorn zur tiefen Taube... mit viel Zeit und Entspannung diese Haltung zulassen! Atmen...
	+ die Taube aufrichten und über den Auf- und Abwärts schauenden Hund, auf die andere Seite kommen... Zeit nehmen!!
* Über auf- und abwärts Hund zum Stehen kommen...
	+ Garudasana mit Adlerarmen – beide Seiten
* Endentspannung, mit Anuloma Viloma - Wechselatmung