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