ONLINE\_OFFENE KLASSE, 08. November 2021, Schlafen kann man lernen...

Stuhl, Bolster oder dicke Decken-Rolle

* Anfangsentspannung, Yoga Nidra - geführte Entspannung...
* Noch eine Weile liegen mit 4-7-8 Atmung, Kumbaka Pranaijama
* Ein bisschen warm werden: Bein-Arm-Bauch-Rückenübungen...
* Abwärts Gerichteter Hund
* Schulterstand, frei oder am Stuhl oder an der Wand...
* Breite Grätsche mit Vorwärtsbeuge, Unterarme am Boden oder auf einem Sitzkissen oder Stuhl...
* Supta Baddha Konasana – liegender Schmetterling, evtl. die Knie unterlegen, Hände greifen die Ellbogen hinter dem Kopf
* Janu Shirsasana, Einbeinige VB Yin Yoga Style...
* Pashimottanansana – Vorwärtsbeuge, mit Bolster oder Rolle unter den Knien
* Rückenlage, Becken mit einer Decke anheben, die Beine ganz entspannt zum Himmel strecken und sich vertiefende Atmung erleben... Schlafatmung (länger aus, als ein...) die ruhige Kraft der Erde... der ganze Tag fließt ab...
* Katze beißt sich in den Schwanz
* Viparita Karani – an der Wand, Beine hoch, Becken ist angehoben
* Savasana, mit Schlafatmung

Schlafstörung annehmen, die Gefühle die dabei entstehen, den Kampf dagegen beenden...