ONLINE\_OFFEN KLASSE, 07.Februar 2022, Rund um´s Gesäß...

Band, Tuch oder Gürtel

* Anfangsentspannung, klassisch nach Shivananda
* Im Liegen Fahrrad fahren – vorwärts, rückwärts, zur Seite...
* Im Vierfüßler oder auf den Unterarmen
	+ Fußsohle zum Himmel – Knie unter den Körper, i.W.
	+ Knie parallel zur Matte nach vorn und strecken, i.W.
* Im Stehen – „Bauchtanz“ in allen Variationen – Beckenarbeit
* SquadKrieger ☺ – re/li i.W.
* Abwärts Gerichteter Hund, ganz genüsslich und genau...
	+ Achselhöhlen öffnen, Oberschenkel ausdrehen, Schultern aktiv,
* Der Überdrehte Krieger... das hintere Bein „übertrieben“ weit nach zum Körper nach re/li stellen und insgesamt sehr tief beugen...
	+ wer mag hebt dann noch die Arme und kommt in eine Drehung
* Ein Bein im Sitzen zum Körper und „wiegen“...
* Taube – beide Seiten – mit viel Zeit, Gelassenheit und Entspannung üben!
* Nadelöhr – beide Seiten – noch mehr Zeit nehmen...
	+ evtl. das gegriffenen Bein strecken (Band...?)
* Auf dem Popo über die Matte „laufen“... den ganzen Körper mitnehmen
* zur Entspannung im Liegen, ein Bein gestreckt über den Körper schwingen und wieder zurück – beide Seite
* Endentspannung