OFFENE KLASSE, 27. März 2023, Ruhe & Feinheit in der Bewegung

2 Schaumstoffkissen zum unterlegen

* Anfangsentspannung in Savasana
* Rückenlage, Unterarme angewinkelt zum Himmel, Rücken fest an die Matte, Knie auf Hüfthöhe leicht nach re/li schwingen
	+ Dann die Hände an die Füße (Happy Baby Pose) re/li
	+ Lange Beine über Kreuz schwingen, Hände auf dem Bauch
		- Nochmal Happy Baby, Knie eng an den Armen, leicht re/li schaukeln
* Vierfüßler, ein Bein strecken, Ferse weit nach hinten
	+ Jetzt das Knie 5 cm vom Boden heben
* L-Sitz
	+ einbeinige VB - Eine Fußsohle zum anderen Oberschenkel, sanft vorbeugen – weich atmen und geschehen lassen...
	+ Zweibeinige VB... weich, atmend und hingebungsvoll!
	+ Badha Konasana, Fußsohlen zueinander, Knie öffnen, VB
* Im Meditationssitz
	+ AdlerArme
		- Ellbogen zum Bauchnabel, mit VB, ruhiger Atem
		- Ellbogen anheben, blick zur Decke
		- Beide Unterarme nach li/re beugen, Scheibenwischer
			* mehrfach im Wechsel
	+ Eine Hand an den Hinterkopf, der andere Unterarm an den unteren Rücken, aufrichten, ein wenig drücken – wechseln
* Bauchlage, Adlerarme im Liegen, Ellbogen vor dem Kinn kreuzen
	+ Augen schließen, Kopf auf die Arme legen, wer mag, atmen!!
	+ Stirn am Boden (evtl. mit Block unterlegen)
		- Beide Schultergelenke/Ellbogen weg von und zur Matte, Schulterblätter eng und weit machen
			* Hände hinter dem Kopf
			* Hände im unteren Rücken
		- W und Superrman- und woman
		- Hände hinter dem Kopf greifen und Ellbogen/Schultern re/li teif an die Seite ziehen
	+ Zwangsjacke, beide Seiten
	+ Ein Arm gestreckt, etwas tiefer als Schulterhöhe zur Seite, mit der anderen Hand den Körper aufdrehen, dabei das obere Bein hinter den Körper stellen
* Im Stehen, Hände zu den Füßen, re/li Ferse/Zehen heben senken
* VB, leicht angew. Knie, Namasté re/li, Ellbogen am Oberschenkel
	+ Über die Knie Fingerspitzen am Boden, seitl. aufdrehen, re/li
* Im Stehen, Agni Sara, Feuerbewegung für eine gute Verdauung, 4x
* Endentspannung, mit Kissen zw. den Schulterblättern

