OFFENE KLASSE, 05.06.2023, Yin-Yoga für Becken, Rücken und Schulter

Rad oder Stuhl/Hocker mit einer gerollten Decke, 2 SitzKissen

* Anfangsentspannung
* Sonnengruß 5x re/li
* Vierfüßler, Unterarme/Ellbogen an der Matte, re/li Arm aufdrehen und zurück unter den Arm am Boden schwingen... 10x, beide Seiten
* Frosch, tief zwischen die Fersen absetzten... auch im Vierfüßler!
	+ Am Boden re/li bewegen und verweilen
	+ Aufdrehen re/li... dabei zum anderen Knie greifen
* Rad oder Stuhl mit gerollter Decke im Rücken, Füße aufgestellt oder über den Spann flach an der Matte... sanft und lang rückbeugen
	+ Das Becken heben – Diamantstellung
	+ Arme an die Ohre oder hinter dem Kopf an Stuhl oder Rad
* Rückenlage, angewinkelte Knie, Beine nach re/li ablegen - verweilen
	+ Jetzt die Unterschenkel kreutzen und seitl. ablegen
* Fersensitz, zwischen die Unterschenkel setzen... gern mit Sitzkissen
	+ Ein Bein am Knie des anderen angewinkelt ablegen und OK nach hinten beugen – aufgestützt oder auf der Matte ablegen... ☺ - beide Seiten bitte mit viel Zeit und Achtsamkeit
* Königstaube, im Vierfüßler ein Knie nach vorn zwischen die Hände bringen, das hintere Bein ausstrecken, Zehenspitzen aufstellen
	+ OK nach vorn
	+ OK langgestreckt aufdrehen
	+ Vorderen Unterschenkel im 90° Winkel öffnen und einfinden
* Abwärtsgerichteter Hund... gern mit Variationen...!
* zur anderen Seite in die Königstaube
* Endentspannung in Baby Krishna oder Stufenlagerung

