OFFENE KLASSE, 28. August 2023, langsam, klar und kraftvoll...

Stuhl mit Lehne

* Anfangsentspannung klassisch
* Breite Grätsche am Stuhl, Stuhllehne an der Leiste...
	+ Arme einzeln und beide + OK, heben, senken, drehen, sehr langsam, weich und bewusst
	+ Aushängen lassen
* Im Sitzen, breit gegrätsche Knie, OK dazwischen nach unten senken
	+ Hände zwischen den Füßen an der Matte, einen Arm gestreckt an die Ohren heben, dann weiter zur seitl. Drehung Richtung Decke
	+ Beide Arme zw. den Beinen nach hinten, dann mit langem OK nach vorn, oben und in die sitzende, leichte Rückbeuge
* Stehen hinter dem Stuhl, ein Bein heben, nach hinten, dann nach vorn im Bogen über die Stuhllehne und wieder zum Standbein – eine Hand an der Stuhllehne
* Seitl. stehen, re Bein, re Arm, erst in die halbe Rückbeuge, dann vor dem Körper die Zehen greifen und alles heben und strecken und zur Seite aufdrehen – andere Seite
	+ Dann diagonal... gern mit der anderen Hand am Stuhl
* Beinübungen in Rückenlage – sehr langsam mehrere AZ
	+ Knie angewinkelt zum Körper ziehen – Fersen zur Matte
	+ Beine gestreckt zur Decke, je eines zur Seite und zurück
	+ - „- in der Länge Ferse zur Matte
	+ Ein Bein angewinkelt greifen mit langem Bein fast aufrichten
	+ Dann mit beiden angewinkelten Beinen aufrollen
* Im Sitzen, Fersensitz oder Meditationssitz, Matsjasana – halber Drehsitz... sehr langsam!!
* Endentspannung in Stufenlagerung

