OFFENE KLASSE, 06. November 2023, Regeneration in Bewegung

Das grosse Graue, Band, Augenkissen

* Anfangsentspannung in der Bauchlage...
  + Arme, Beine, Rumpf kurz einzeln und gemeinsam heben, dann ganz zur Ruhe kommen – frontale Bauchlage, Hände zum Kissen unter die Stirn, Ellbogen breit und weg schieben
* Unterarm Planke, Knie am Boden oder angehoben...
  + Delphin... Unterarmplanke... auf/abwärts schauende Sphinx... weich von Haltung zu Haltung bewegen
  + Seitstütze, mit oder ohne Hilfsbein
    - Arm über und um den Körper schwingen, auf- und eindrehen – beide Seiten
* Stellung des Kindes, Händekissen – grosses Graues zum unterlegen
  + Bein in der Linie der WS ausstrecken, Kopf auf den Händen
  + Li Unterarm quer und re Bein lang – dort re Arm aufdrehen
  + Frosch (breite Knie) mit durchgreifender, tiefer Drehung re/li
* Taube, mit viel Zeit einfinden in der Dehnung, der Länge, der Tiefe
* Rückenlage, Beinrückseite dehnen mit Band, auch hier bitte Zeit nehmen, beide Beine gestreckt zum OK nehmen und verweilen...
  + In der zweiten Runde – Krokodildrehung, mit Kissen...
* Savasana...
* Im Stehen, gegrätsche VB...
  + Zu den Beinen drehen/dehnen
  + Dann weiter drehen zum Krieger II – aufs Becken achten
  + Rückgebeugter Krieger...
  + Trikonasana... zur anderen Seite Trikonasana...
  + Rückgebeugter Krieger
  + Krieger II...
* (Sitzende VB, mit Band und grauem Kissen) – Bonus Übung...
* Endentspannung in Viparita Karani – Augenkissen, Band um die Hüfte, Füße zueinander, Knie öffnen, das große Graue im Rücken, Sitzkissen oben drauf... Kaskaden vom Kopf zu den Füßen

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung