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

