# OFFENE KLASSE, 22. Januar 2024 – ganz sanft zur Beweglichkeit...

Das große Graue, Band

* Anfangsentspannung, in der Stellung des Kindes, mit Kissen
* Niederwerfungen zum Aufwärmen
* Stehende VB
  + Re/li, ein Bein zusätzlich heben
  + In den Abwärts gerichteter Hund gehen
    - Re/li ein Bein zusätzlich heben
  + Wieder in die VB + Beine heben
  + Wieder in den Hund + Beine heben
* Stellung des Kindes
  + Ein Bein nach hinten, schlafende Taube, OK auf dem Kissen nach vorn beugen, Arme mit nach vorn - aufrichten – zur anderen Seite
* Breite, sitzende Grätsche – Schildkröte – mit Kissen unter dem OK
  + Zu je einem Bein vorbeugen
    - Dort Ok drehen – re/li
  + Janu Shirshasana, einbeinige VB – beide Seiten
    - OK aufdrehen
* Fersensitz, Rückbeuge mit Schienbeindehnung
* Vierfüßler, ein Bein nach hinten strecken, Zehen am Boden, das angewinkelte Knie heben – beide Seiten
  + Arme über Kreuz aufstellen, beide Beine strecken und in die Liegestützposition kommen... beide Seiten der Arme
* Gormukasana, AdlerArme, mit Band und VB
* Nadelöhr in Rückenlage, beide Seiten
* Endentspannung in Viparita Karani

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung