# 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

