OFFENE KLASSE, 12. Februar 2024 - Stehende, stärkende Haltungen

Stuhl mit Lehne

* Anfangsentspannung in Bauchlage
* Auf- und Abwärts schauender Hund im flotten Wechsel
	+ Noch ein bisschen Sonnengruß-Elemente zum aufwärmen...
* Im Stehen – gern mit Stuhl
	+ Wippen zwischen Ferse und Zehenspitzen, mit Armen...
	+ Hände/Arme über dem Kopf „verwickeln“, Beine spiralig kreuzen, beide Seiten
		- Re/li im ganzen Körper drehen, verweilen, atmen
* Eine KriegerSerie – Virabadrasanas
	+ Breite Grätsche
	+ Nach re drehen, Knie beugen/strecken
		- Beide Beine strecken, VB, beide Seiten
	+ Trikonasana re – tief zum seitl. Krieger li, Fußinnenseite, aufdrehen... dann Trikonasana li – tiefer, seitl. Krieger re
	+ Krieger II re, Hände am Fuß, dann hoch kommen und rückbeugen für den zum Himmel schauenden Krieger, eine Hand am hinteren Oberschenkel
	+ Mit Stuhl, Krieger III re/li
* Am Stuhl, ein Fuß aufgestellt, Drehung zu beiden Seiten
* Vrksasana, der Baum, am Stuhl...
	+ Den Baum zum angestellten Bein beugen...
* Seiten strecken, mit gebeugten Knien und den Händen auf den Knien, re/li die Arme strecken und die Seiten lang machen
* Fersensitz – Katze – Kuh
* Endentspannung in Stufenlage