

LEICHTE AUFWÄRMÜBUNG

DER SONNENGRUB



SO GEHT'S:

1. Stelle dich mit beiden Füßen hüftbreit auf den Boden.
2. Die Schultern sind locker und deine Arme hängen locker herunter.
3. Strecke jetzt die Arme nach vorne und führe sie von dort aus über den Kopf.
4. Beuge gleichzeitig deine Knie und gehe mit deinem Unterkörper nach unten.
5. Versuche dich auf einen unsichtbaren Stuhl zu setzen, ohne dabei hinzufallen.
6. Strecke die Arme schräg nach oben und führe sie über dem Kopf zusammen.
7. Führe jetzt deine gestreckten Arme langsam zu den Fußspitzen.
8. Bleibe ein paar Sekunden in dieser Position und komme dann wieder in den festen Stand.
9. Wiederhole die Übung vier Mal.

KLEINE YOGA-PAUSE

Versuche jeden Tag eine Übung zu machen!

DER BAUM



SO GEHT'S:

1. Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
2. Hebe jetzt dein rechtes Bein an und führe deine Handinnenflächen vor der Brust zusammen.
3. Winkle dein rechtes Bein an und lege die Fußsohle in Kniehöhe an.
4. Wenn du sicher stehst, dann hebe die Hände über den Kopf und öffne sie nach oben.
5. Richte deinen Blick nach vorne und versuche ganz sicher zu stehen.
6. Mache die gleiche Übung mit dem anderen Bein.

1

DER FROSCH



SO GEHT'S:

1. Stell dich mit beiden Beinen fest auf den Boden.
2. Atme tief ein und hebe dabei beide Arme in den Himmel.
3. Beuge deinen Oberkörper beim Ausatmen nach vorne und lasse dabei deinen Kopf hängen.
4. Beim Einatmen gehst du leicht in die Knie und legst deine Hände auf dem Boden ab.
5. Hebe deinen Kopf und blicke nach vorne.
6. Komme wieder in den aufrechten Stand und wiederhole die Übung.

2

- 1.) Suche dir jeden Tag eine andere Übung aus.
- 2.) Führe deine Übung in Ruhe mit etwas entspannter Musik durch.
- 3.) Wiederhole jede Übung mindestens vier Mal.

KLEINE YOGA-PAUSE

Versuche jeden Tag eine Übung zu machen!

DER SCHMETTERLING



SO GEHT'S:

1. Starte in aufrechter Sitzhaltung mit aufgestellten Füßen.
2. Lasse nun deine Beine nach außen fallen und lege die Unterseiten deiner Füße aneinander.
3. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufgerichtet ist.
4. Lasse deine Knie entspannt nach außen und unten sinken.
5. Bleibe für vier Atemzüge in dieser Position.
6. Gehe zurück in die Anfangsposition, indem du die Knie wieder nach oben zusammenführst.

3

DIE BRÜCKE



SO GEHT'S:

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden.
2. Deine Arme legst du mit den Handinnenflächen nach unten neben dir ab.
3. Beginne jetzt deinen Unterkörper nach oben zu bewegen und bleibe in der Brückenposition stehen.
4. Atme vier Mal entspannt ein und aus.
5. Senke deinen Po wieder zum Boden.
6. Wiederhole diese Übung erneut.

4

- 1.) Suche dir jeden Tag eine andere Übung aus.
- 2.) Führe deine Übung in Ruhe mit etwas entspannter Musik durch.
- 3.) Wiederhole jede Übung mindestens vier Mal.

KLEINE YOGA-PAUSE

Versuche jeden Tag eine Übung zu machen!

5

DER HUND



SO GEHT'S:

1. Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
2. Hebe jetzt deine beiden Arme nach oben und führe sie langsam zu deinen Fußspitzen.
3. Jetzt krabbelst du langsam mit den Händen nach vorne.
4. Lass den Kopf dabei nach unten gebeugt.
5. Krabbele jetzt wieder mit deinen Händen zurück zu den Füßen.
6. Richte deinen Oberkörper wieder auf und wiederhole die Übung.

6

DAS FLUGZEUG



SO GEHT'S:

1. Stell dich fest auf den Boden.
2. Atme tief ein und hebe dabei beide Arme zur Seite deines Körpers.
3. Strecke gleichzeitig das rechte Bein nach hinten.
4. Komm mit deinem Oberkörper in eine waagerechte Flugposition.
5. Versuche nicht zu wackeln.
6. Jetzt nimmst du die Arme wieder runter, stellst dein Bein auf und kommst in den aufrechten Stand.
7. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

- 1.) Suche dir jeden Tag eine andere Übung aus.
- 2.) Führe deine Übung in Ruhe mit etwas entspannter Musik durch.
- 3.) Wiederhole jede Übung mindestens vier Mal.

KLEINE YOGA-PAUSE

Versuche jeden Tag eine Übung zu machen!

7

DER LOTUSSITZ



SO GEHT'S:

1. Starte in aufrechter Sitzhaltung mit aufgestellten Füßen.
2. Lasse nun deine Beine nach außen fallen und lege die Unterseiten deiner Füße aneinander.
3. Achte darauf, dass dein Oberkörper ganz gerade ist.
4. Greife mit deinen Händen unter deine Füße, zieh sie an und versuche ohne zu wackeln zum Sitzen zu kommen.
5. Deine Füße dürfen dabei nicht den Boden berühren.
6. Bleibe für vier Atemzüge in dieser Position.

8

DER BERG



SO GEHT'S:

1. Stell dich mit beiden Beinen hüftbreit auf den Boden.
2. Lass deine Hände gerade neben deinem Oberkörper hängen.
3. Deine Handinnenflächen sind zu deinem Körper gerichtet.
4. Dein Blick ist nach vorne gerichtet.
5. Deine Füße stehen fest und sicher auf dem Boden.
6. Atme langsam ein und wieder aus.
7. Halte diese Position für vier Atemzüge.

- 1.) Suche dir jeden Tag eine andere Übung aus.
- 2.) Führe deine Übung in Ruhe mit etwas entspannter Musik durch.
- 3.) Wiederhole jede Übung mindestens vier Mal.

DEHNUNGSÜBUNG

DIE RÜCKENROLLE



LOS GEHT'S:

1. Lege dich entspannt auf den Rücken.
2. Strecke alle Körperteile weit von dir und lockere sie aus.
3. Atme vier Mal ein und winkele dann deine Beine an.
4. Greife mit deinen Händen an deine Füße und mach einen runden Rücken.
5. Schaukele mit sanften Bewegungen vor und zurück.
6. Zieh deinen Kopf dabei zu deinen Knien.
7. Merkst du, wie deine Rückenmuskulatur sich entspannt?
8. Komme jetzt zum Sitzen und wiederhole diese Übung.

ENTSPANNUNGSÜBUNG

DIE KÖRPERREISE



LOS GEHT'S:

1. Lege dich bequem auf den Boden und schließe deine Augen.
2. Stell dir vor, dass du auf einer Blumenwiese liegst und Vögel zwitschern hörst.
3. Spürst du die wärmende Sonne und den leichten und wärmenden Sommerwind?
4. Er weht langsam über dein Gesicht, die Stirn, deine Wangen und die Ohren.
5. Dort berührt der Sommerwind deine Arme und jeden einzelnen deiner Finger.
6. Der leichte Luftstrom weht jetzt herüber zu deinem Bauch.
7. In deiner Körpermitte wird es jetzt ganz warm.
8. Zum Schluss weht der Wind zu deinen Füßen. Du spürst die Wärme im ganzen Körper und kommst jetzt langsam zurück zu uns! Öffne deine Augen und strecke dich.