

Übungsprogramm zum Präventionskurs

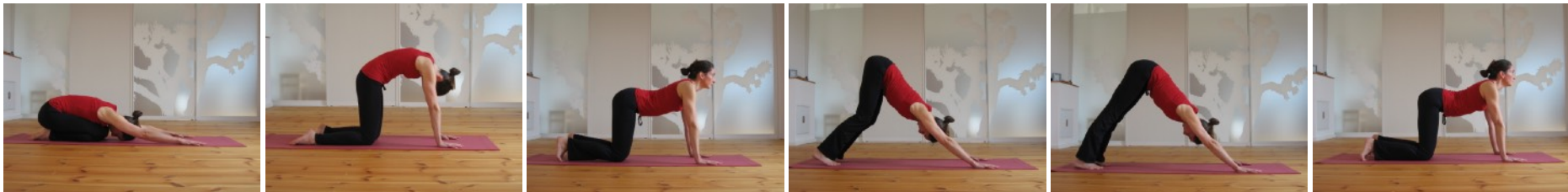
Beginn im Sitzen (Atmung beobachten – zur Ruhe kommen)



Vyagrah Pranayama (Tigeratmung)



Mountain Flow



"Runner" = Ausfallschritt - Variationen aus Mountain Flow



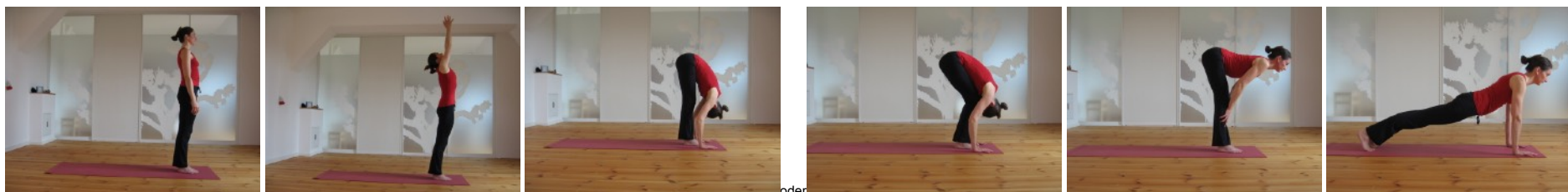
Drehung aus Mountain Flow



Ausfallschritt aus Mountain Flow (hier auch beide Seiten üben)



1. Sonnengruß (surya namaskar; surya = Sonne, Sonnengott ; namas = Verehrung, Ehre, Gruß; karana = Bewegungsabfolge)



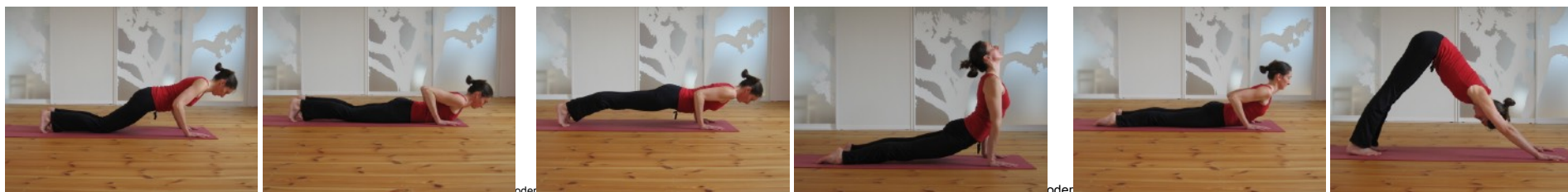
Samasthiti

Urdva Hastasana

Uttanasana

Ardha Uttanasana

Chaturasana



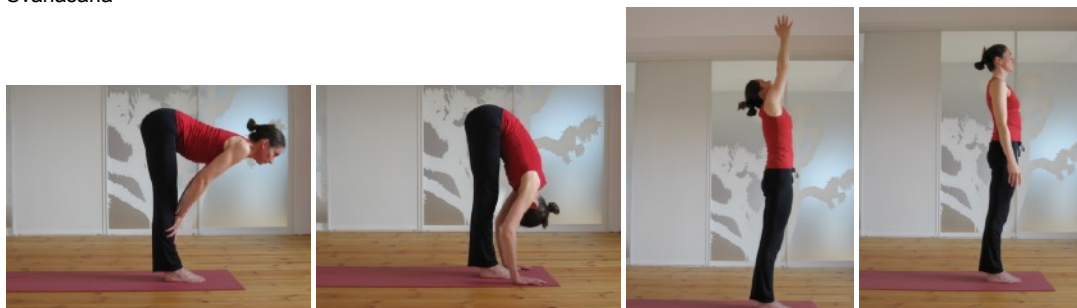
Svanasana

Chaturanga Dandasana

Urdva Mukha Svanasana

Kobra

Adho Mukha



Ardha Uttanasana

Uttanasana

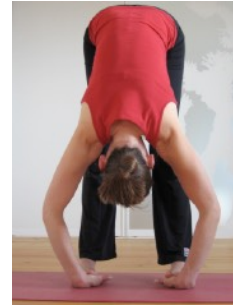
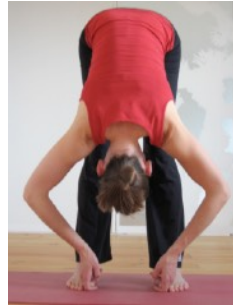
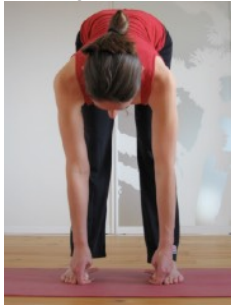
Urdva Hastasana

Samasthiti

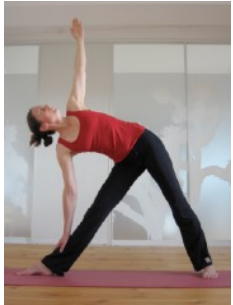
2. Sonnengruß (surya namaskar)



Padangushtasna/Padahastasana



Utthita Trikonasana (rechte und linke Seite)



Parsvakonasana (rechte und linke Seite)



Parivrtta Parsakonasana (rechte und linke Seite)



Prasaritta Padottanasana



Parsvottanasana (rechts/links)



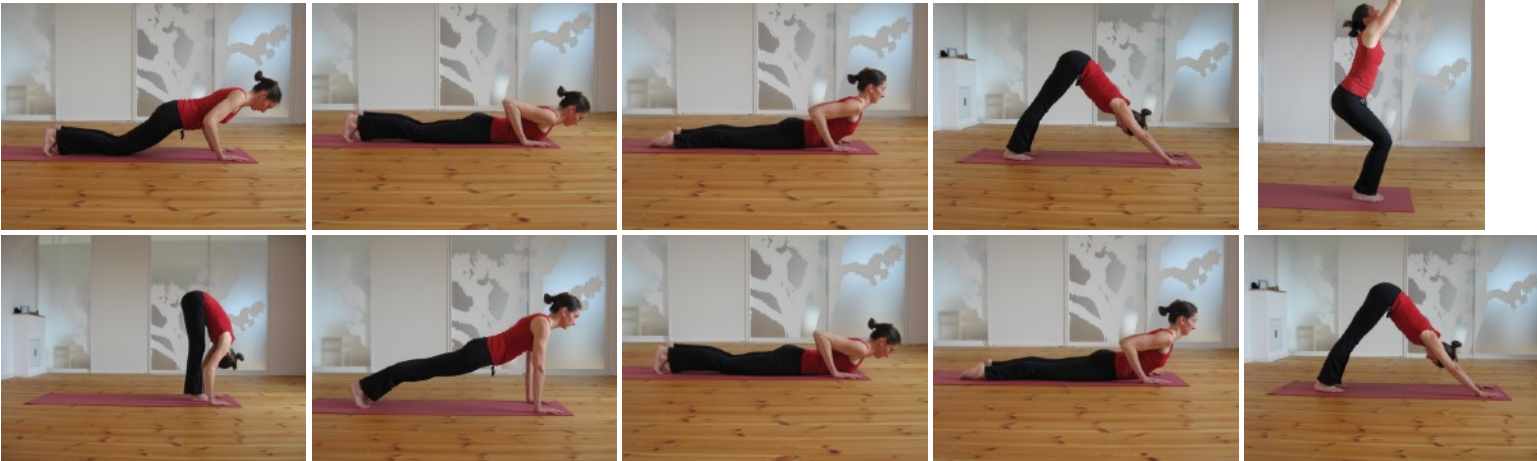
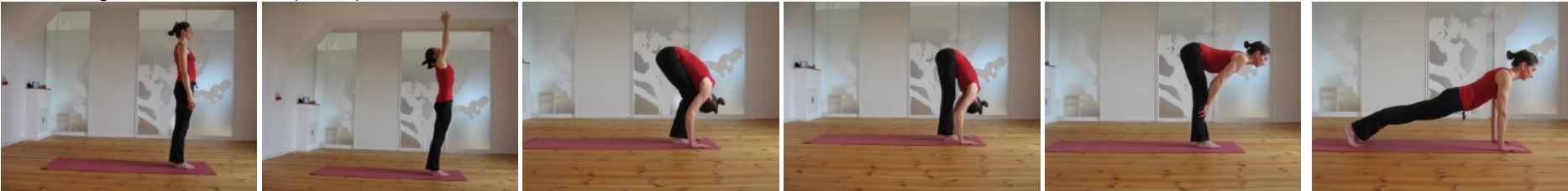
Utthita Hasta Padangushtasana (beide Seiten)



Hüftdehnung (beide Seiten)



1. Sonnengruß zu Utkatasana (Hocke)



Virabhadrasna 1 rechte Seite



Virabhadrasna 1 linke Seite



Virabhadrasana 2 linke Seite



Virabhadrasana 2 rechte Seite



Vinyasa zum Sitzen



Dandasana (Stockhaltung/aufrechter Sitz)



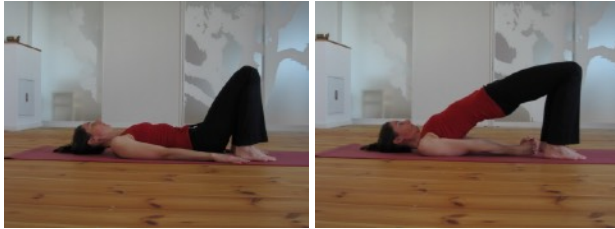
Pascimottanasana (Vorwärtsbeuge)



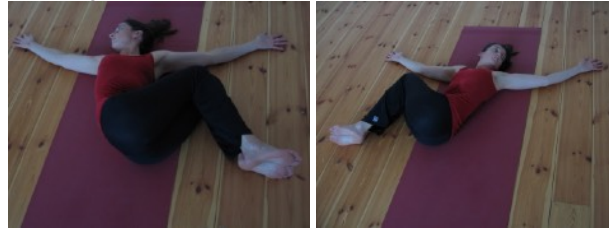
Navasana (Boot)



Schulterbrücke



Drehung



Meditation



Shavasna (Tiefenentspannung)

