

## Kleines Yoga-Programm am Boden, ca. 25 min.

(Dehnung Beinrückseite, Kräftigung Bauchmuskulatur, Mobilisierung Wirbelsäule)

	<p>Körper in der Rückenlage loslassen. Den Atem beobachten. Das Heben und senken der Bauchdecke mit der Atmung beobachten.</p>
	<p>Beide Füße aufstellen. Den unteren Rücken fest an den Boden schmiegen. Das rechte Knie zum Brustkorb heran ziehen. Das rechte Bein stecken. Den rechten Fuß wieder absetzen und mit dem linken Bein wiederholen.</p>
	<p>Geschlossene Rückenlage einnehmen. Die Fersen nach vorne schieben, den unteren Rücken an den Boden schmiegen. Das rechte gestreckte Bein langsam anheben, verweilen und wieder sinken lassen. Wiederholen mit dem linken Bein.</p>
	<p>Rückenlage einnehmen und Füße vor dem Gesäß aufstellen. Kopf und Oberkörper anheben, die Arme nach vorne strecken. Den rechten Fuß anheben und das rechte Bein strecken. Den rechten Fuß wieder absetzen und mit dem linken Bein wiederholen.</p>
	<p>Rückenlage mit aufgestellten Füßen einnehmen. Kopf und Oberkörper anheben und die Arme nach vorne strecken. Beide Füße anheben und die Beine nach vorne strecken. Der untere Rücken bleibt fest an den Boden geschmiegt.</p>
	<p>Rückenlage mit aufgestellten Füßen einnehmen. Die Füße sind leicht auseinander genommen und stehen parallel. Das Becken anheben und die Hände unter dem Rücken falten, Arme strecken, Ellenbogen und Schulterblätter nach zusammen ziehen.</p>
	<p>Vierfüßlerstand einnehmen.</p>
	<p>Einatmend aufschauen und den Rücken sinken lassen, ausatmend das Kinn zum Brustkorb ziehen und den Rücken nach oben wölben.</p>

	Vierfüßlerstand einnehmen. Das rechte Bein anheben und nach hinten strecken, den linken Arm nach vorne strecken. Hand, Knie und Fuß wieder absetzen und zur anderen Seite wiederholen.
	Einatmend aufschauen und den Rücken sinken lassen, ausatmend das Kinn zum Brustkorb ziehen und den Rücken nach oben wölben.
	Vierfüßlerstand einnehmen. Kraft in die Arme bringen, Knie anheben, Gesäß weit nach oben bringen. Wenn möglich, die Beine strecken und die Fersen in Richtung Boden sinken lassen.
	Knie zum Boden zurück bringen, Füße flach auf den Boden legen, Oberkörper auf die Oberschenkel sinken lassen, Schultern und Arme loslassen.
	Rückenlage mit aufgestellten Füßen einnehmen
	Arme auf Schulterhöhe ausbreiten. Knie nach rechts sinken lassen, dabei die Schultern möglichst flach am Boden liegen lassen. Knie zur Mitte zurück nehmen und zur linken Seite sinken lassen.
	Knie zum Brustkorb heran ziehen, ggf. mit den Armen umfassen. Schaukelnden Bewegungen mit den Knien ausführen, so dass der untere Rücken sanft massiert wird.
	Loslassen in savasana (entspannte Rückenlage)!