



|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| <p><b>Ankommen</b></p>     | <p>Beginne. Im ersten Schritt... DEIN Ankommen. Im Körper. Im Atem. Im Geist.<br/>         ATHA YOGA. Jetzt. Einfach DA sein.<br/>         Spüre innerlich deine WortGedanken:<br/>         „Ich erlaube mir genauso DA zu sein wie ich BIN.“</p> |   |
| <p><b>KatzenSpiele</b></p> |   | <p>EA -Sammle dich mit beiden Händen vor dem Brustkorb. Spüre hier deinen innersten LebensTakt.<br/>         AA – komme nach vorn unten mit der Stirn in <b>Yoga Mudra</b>. Erlaube Nacken und Schultern frei von Spannung zu sein.<br/> <b>EA- freundliche Katze mit Beinstreckung:</b><br/>         a)Fußballen am Boden – AA rück in Y Mudra<br/>         b)Fußballen bleibt, Bein lang – AA Katzenbuckel<br/>         c)ein Bein streckt nach oben hinten- AA s.o.<br/>         d)diagonal Arm/Bein Streckung - AA Knie, Ellenbogen, Nase unter dem Bauch zusammen<br/>         e)Bein in Beckenhöhe seitlich weg strecken<br/>         f)Arm nach oben strecken, aufdrehen, AA in gedrehte Katze wegtauchen</p> <p><b>Deine Aufgabe:</b><br/>         aufmerksam IN dir, in der Wirbelsäule spüren:<br/>         MIT dem Atem üben.<br/>         Atem führt, Bewegung folgt.<br/>         AtemBewegung IN dir spüren, dich berühren lassen. Dich bewegen lassen vom Atem.</p> <p>Die Angebote erforschen, damit neugierig mit dir, Körper und Atem spielen. SPÜRE!</p> |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>DOG-walk mit Adho mukha svanasana</b></p> <p><b>Welten auf den Kopf stellen</b></p> |  | <p>Aus der gesammelten freundlichen Katze<br/> <b>In kraftvolle Katze:</b><br/>         Knie 2 cm vom Boden lösen --- spüre deine innerste Kraft, die Kraft in deiner Mitte<br/>         Aus dieser Katze<br/>         AA in den <b>Hund der nach Innen schaut...</b><br/>         Zeit nehmen- gut und gern 3 AZ, steigern möglich<br/>         Spüre... <b>Herz über Kopf</b><br/>         Die Welt, deine Ansichten mal auf den Kopf stellen<br/>         NEUE, andere Perspektiven, MUTIG<br/> <b>Pinkelnder Hund:</b> ein Bein löst sich seitlich , Knie gebeugt<br/> <b>Dog-walk:</b> eine Ferse mit langem Bein zum Boden, anderes Bein Knie deutlich gebeugt<br/>         Fein und klein<br/>         Zeit nehmen—in Dehnung hineinatmen, 1 AZ<br/>         Linkes Bein hoch nach hinten oben strecken...</p> |
| <p><b>Sprinter Hanumanasana</b></p> <p><b>Distanzen überwinden Krieger des Lichts</b></p> |  | <p>...nach vorn schwingen zwischen die Hände<br/>         Zeit nehmen—passende Fuß Positionen einnehmen für den <b>SPRINTER</b><br/>         Hilfreich: Klötze! Übung für 3 AZ<br/>         a)EA- kommen lassen, in die Länge des Rückens, über den Scheitel<br/>         Beide Füße sind kraftvoll, entlastet sofort die Hände<br/>         AA- feines lassen, recht Hüfte spüren, Leiste<br/>         Gönn dir 3 genussvolle AZ<br/>         b)EA in die Länge des Rückens<br/>         AA- linkes Bein lang, Nasenspitze sinkt Richtung langem Bein<br/>         c)Fliegender Held: Kraftvoll in Füßen, Beinen, einsammeln im Becken – dann lösen sich Hände, Arme lang nach hinten, parallel zum Körper<br/>         d)Krieger des Lichts – lass dich atmen<br/>         eigene Anleitung dafür</p>               |

# LIVE WAVES YOGA --- VITALITÄT mit lebendigen Yogawellen



|  |                |   |
|--|----------------|---|
| <p><b>Klarer Standpunkt</b></p> <p><b>Tadasana</b></p>                         |                | <p>Nach dem letzten AA rechtes Bein nach vorn holen, Gewicht auf die Füße abgeben</p> <p>EA- Hände an Schienbeine, langer Rücken, Blick über den Tellerrand</p> <p>AA- feines LASSEN, aus dem Becken, Rücken, Schulter, Arme, Nacken, Kopf, Gedanken, Erwartungen</p> <p>EA- mit geschmeidigen Knien Arme über Seite mitnehmen aufrichten in Tadasana – den Berg</p> <p>AA- einsammeln- Hände in Anjali Mudra vor HerzRaum</p>  |
| <p><b>Rückweg</b></p> <p><b>NEU und ANDERS</b></p> <p><b>zurück finden</b></p> | <p>Rückweg</p> | <p>Gleicher Weg zurück, doch anders, NEU, auf den Kopf gestellt</p> <p>Hände gefaltet nach unten vors Becken sinken lassen</p> <p>EA lang über vorn nach oben – spüren!</p> <p>AA- fließen Hände Mittellinie nach unten in tiefe Vorbeuge,</p> <p>AL- linkes Bein lang nach hinten, gut platzieren Möglichkeiten wie oben</p> <p>AL- in Hund der nach innen schaut</p> <p>EA- freundliche Katze, gern inneres Lächeln mitbringen</p> <p>AA- Rücken runden, langsam Becken auf Fersen sinken lassen, Yoga Mudra</p> <p>EA- Weite zwischen den Händen – Fersensitz oder Kniestand</p> |
| <p><b>Beenden</b></p>  |                | <p>Kniestand, Fersensitz oder gefalteter Sitz</p> <p>Weite zwischen den Händen atmen, fühlen Raum spüren</p> <p>AA- mich umarmen, Nähe, Geborgenheit, Hände, Berührung genießen</p> <p>EA- wieder öffnen: die Arme, den Brustraum, den Atem atmen lassen, das Herz, empfangen...</p>  |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | Gern mehrfach, dann beende dein Bemühen: einsammeln der Hände vorm HerzRaum. |
| <b>WICHTIGES:</b>                             | <p>Wie immer: Achte dich, deinen Körper, deinen Atem, dein heutiges JETZT sein, Befinden.<br/>         Übe ... offen, neugierig, forschend.<br/>         Achte auf den Autopiloten, wenn er sich einfach mal wieder so einschaltet ☺<br/>         Diese Übungs Sequenz haben meine Schüler mit mir erarbeitet.<br/>         Bei Fragen wende dich an DEINE Yogalehrerin.</p>                                |  |
| <b>TIEFER<br/>Yoga immer<br/>tiefer leben</b> | <p>A TEM – führt- Bewegung in Atem eingebettet<br/>         Atem lang und länger<br/>         Atempausen entdecken</p> <p>Bhavana--- EA Stirn - AA- Nabel<br/>         Sammeln im Herzen</p> <p>So Ham atmend<br/>         Ujjayi- Atem<br/>         +++Tönen<br/>         Feines Summen im AA</p> <p>Führe ein YogaHeft.... Lege es neben deine Matte. Notiere deine Fragen, notiere Inspirationen....</p> |  |
| Wellen<br>LebensWellen                        | <p>Wandel in allem<br/>         Kommen und Gehen<br/>         Symbol Yin Yang<br/>         E + A, Auf + Ab, Größe entfalten, ins Kleinste einfalten, werden + vergehen, - WANDEL, MICH mittragen lassen vom LebensHauch, Ruach, Prana..... Surven lernen auf den LebensWellen.</p>  |  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| LIVE - Verb—leben                | lebendig-- living, vital<br>Glühend--glowing, burning |
| LIFE -<br>Substantiv---das Leben | Lebensdauer, Biographie, Lebensbeschreibung           |



Raum für deine Notizen:

| DATUM | Erfahrungen - Inspirationen - Fragen |  |
|-------|--------------------------------------|--|
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |
|       |                                      |  |