

Yoga Übungsplan in Anlehnung an die Rishikesh-Reihe nach Sivananda (Bund der Yoga Vidya Lehrer)



Anfangs- Entspannung



Wechselatmung



Sonnengebet



Bauchmuskel-Übung



Stellung des Kindes



Fisch



Vorwärtsbeuge



Bauch- Entspannung



Kobra



Drehsitz



Dreieck



Meditation



Tiefenentspannung

Dies ist eine Auswahl der Übungen, die ich anleite. Sie werden individuell an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst.

Quelle der Fotos: www.yoga-vidya.de