



Yoga mit Steffi

MÖGE DEINE PRAXIS DIR KRAFT GEBEN!

Mutmach - Sequenz



"Ich greife nach den Sternen"

EA (Einatmen) - Arme weit nach oben, kleine Rückbeuge im oberen Rücken, Handflächen schauen zueinander



"Ich umarme die ganz Welt"

AA (Ausatmen) - Umarmende Geste, Öffne die Arme zur Seite, Finger spreizen



"Manchmal muß ich Rückschritte machen"

EA - einen großen Schritt mit rechts zurück. **WICHTIG:** linkes Knie über dem Sprunggelenk. Kleine Rückbeuge. Handflächen schauen sich an.



"Wenn ich falle..."

AA - Strecke dein vorderes Bein und lege den Oberkörper darüber. Rücken rund, Kopf hängen lassen.



"...richte ich mich aus eigener Kraft wieder auf"

EA - vorderes Bein wieder beugen. Rücken gerade. Zwischenschritt zum Krieger I



"Ich bin mutig und stark"

3 ATEMZÜGE HALTEN - Virabhadrasana I, Krieger I



"Ich suche mir neue Ziele"

3 ATEMZÜGE HALTEN - Dreh den hinteren Fuß 45°, Arme weit zur Seite ausstrecken, Virabhadrasana II, Krieger II



"...und werde glücklich"

AA - Tadasana / Berghaltung
Hände vor das Herz
Namaste'

Um eine Runde zu beenden, die Sequenz nun mit dem linken Bein wiederholen.

