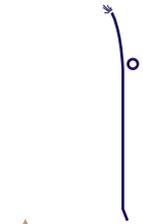




Yoga mit Steffi

MÖGE DEINE PRAXIS DIR KRAFT GEBEN!

Den Sternengruß



Gebetshaltung

EA (Einatmen) - Hände in Gebetshaltung
Hände & Arme in Gebetshaltung weit nach oben, Arme strecken, auf Zehenspitzen kommen



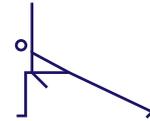
Shivas Tanz

AA (Ausatmen) - Gewicht auf das linke, leicht gebeugte Bein verlagern, rechtes Bein anheben, Unterschenkel nach links neigen, Zehenspitzen Richtung linkes Knie gezogen. Rechter Oberarm parallel zum Boden heben, Unterarm rechten Winkel zum Oberarm. Handgelenk entspannt. Ellenbogen linker Arm vor rechtes Handgelenk, Unter- & Oberarm bilden rechten Winkel. Zeigefinger & Daumen linke Hand zusammenführen.



Zwei-Winkel-Haltung

EA - Rechtes Bein nach rechts schwingen in eine Grätsche. **Ausrichtung:** Lange Mattenseite. Finger hinterm Rücken verschränken, Zeigefinger aneinanderlegen, mit dem Oberkörper nach vorn strecken bis parallel zum Boden. Blick nach vorn.



Dreieckshaltung

AA - Rechten Fuß nach rechts drehen, linker Fuß nach vorn ausrichten. Rechtes Bein im rechten Winkel beugen, Hände lösen, rechten Unterarm auf Oberschenkel ablegen. Daumen und Zeigefinger rechter Hand berühren sich. Handfläche zeigt nach oben. Linken Arm nach oben strecken. Blick zur linken Hand.



Halbmond-Haltung

EA - Linkes Knie zum Boden, Zehen aufstellen, Körper nach rechts, zur kurzen Mattenseite ausrichten. Hände Gebetshaltung, Mit Fingerspitzen, gestreckte Arme vor dem rechten Fuß Boden berühren. Arme über vorn nach oben hinten, Oberkörper Form einer Mondsichel.



Haltung auf einem Fuß

AA - Oberkörper nach vorn neigen, Arme parallel zum Boden nach vorn strecken. Handflächen aneinanderlegen. Blick nach unten. Hintere Ferse nach unten schieben, hinteres Bein strecken.



Gebetshaltung

EA - Mit hinterem Bein ein kraftvollen Schritt nach vorn neben das vordere Bein.

AA



Links beginnen

EA - Hände & Arme in Gebetshaltung weit nach oben, Arme strecken, auf Zehenspitzen kommen. Jetzt Sternengruß erneut beginnen, hebe nun das linke Bein und drehe dich nach links herum.

