

Spüren Sie die Energie des Sommers!

Mit Yoga-Übungen, die das Tor zur Freude öffnen.

Entwickeln Sie die nötige Kraft und den Tatendrang, um in die Aktivitäten des Sommers einzutauchen. Eine angemessene Herausforderung lässt eine klärende Hitze entstehen. Lenken Sie den Blick nach innen. Reflektieren und erleben Sie die Weite Ihrer inneren Räume.

1 Stimmen Sie sich in sitzender Haltung über die Ujjayi-Atmung (S. 21) ein.



Ausatmend das Becken nach links schieben und den Oberkörper lang nach rechts neigen. Für 3–5 Atemzüge verweilen.

4



Mit geradem Rücken aus den Hüftgelenken nach vorn legen.

2



Einatmend das rechte Bein zur Seite ausstrecken, beide Arme anheben.

3



Ausatmend das rechte Bein beugen, den Unterarm auflegen. Für 3–5 vollständige Atemzüge halten.

5



Einatmend den Oberkörper aufrichten, den Blick nach rechts wenden. 3–5 Atemzüge verweilen.

6

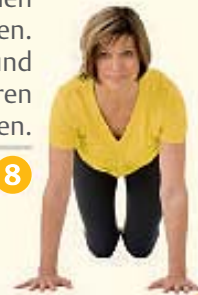


Rechtes Bein strecken, Blick und Bein nach vorne drehen. Einatmend beide Arme anheben.

7

Mit geradem Rücken aus den Hüftgelenken nach vorn legen. In Child nachspüren und anschließend zur anderen Seite wiederholen.

8



Diese Übung ist aus dem TRIAS-Ratgeber

Christiane Wolff
Mein Yoga-Jahr
 € 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90
 ISBN 978-3-8304-3673-7

[Weitere Informationen zum Buch](#)