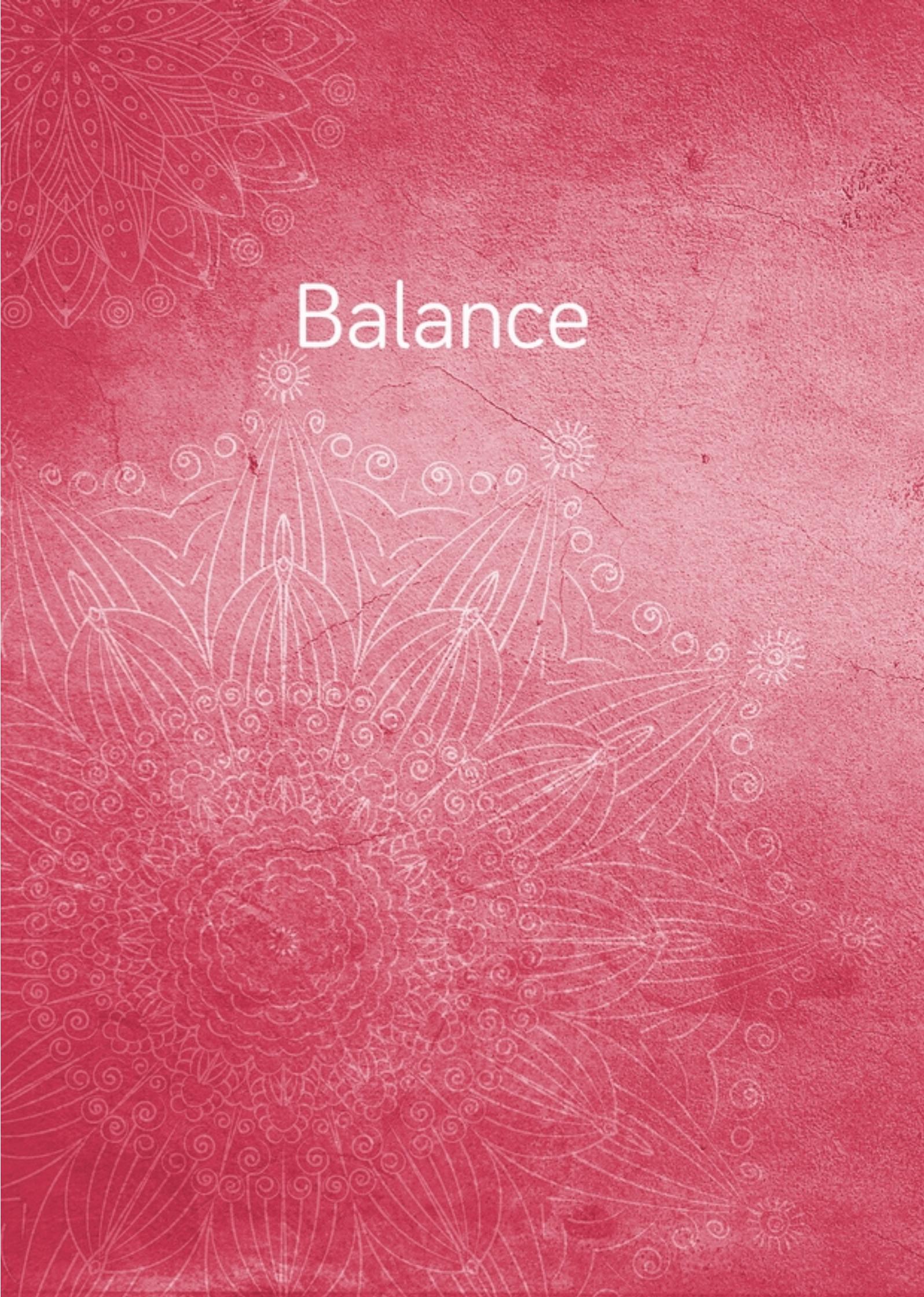


Balance



Alles in Balance

Balancehaltungen sind eigentlich keine eigene Asana-Gruppe im Yoga, überhaupt sind viele Übungen auch mehreren „Gruppen“ zuzuordnen.

Eine normale Yogastunde bei mir bietet eine gute Mischung aus allem: Entspannung, Focussierung auf den Atem, Bewegung, die den ganzen Körper guttut und ja, auch ein wenig Kräftigung. Denn ohne Anspannung keine Entspannung.

Heute gibt es darüber hinaus ein paar Positionen, die dabei helfen, das Gleichgewicht zu schulen.

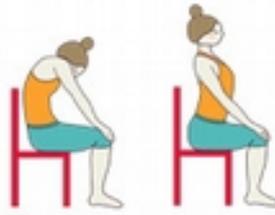
Wenn alles in Balance ist, fällt nämlich genau das viel leichter <3!

Viel Freude dabei!

Alles in Balance



1. Sitzende Bergposition /
Tadasana



2. Kuh-Katze



3. Seitlicher Stretch



4. Nackenübungen



5. Krieger II / virabhadrasana II



6. Friedvoller Krieger



7. Sonnengrußvariationen am
Stuhl



8. Baum / vrksasana



9. Baum / vrksasana Var.



10. Baum / vrksasana Var.



11. Dehnung / Tänzer /
Natarajasana



12. Krieger III / virabhadrasana
III



13. Beinstretch



14. Seitlicher Beinstretch