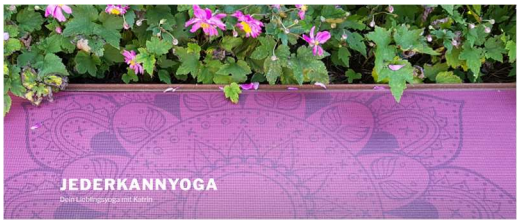

Katrin Neumann – Rosenkoppel 19 – 25876 Schwabstedt

Frau
Kerstin Klimenta
An der Kleimannbrücke 37a
48157 Münster

Katrin Neumann
Rosenkoppel 19
25876 Schwabstedt

katrin@jederkannyoga.com
www.jederkannyoga.com
0170/4868730

IBAN: DE24 2175 0000 0165 5555 09
BIC: NOLADE21NOS (Nord-Ostsee Sparkasse)

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht	Unsere Zeichen, unsere Nachricht	Telefon, Name	Datum
		0170/4867730	13. April 2021

Stundenskript „Yoga auf dem Stuhl“

Zielgruppe: Erwachsene mittleren Alters; Präventionskurs für Anfänger „Der Stuhl als Hilfsmittel“

- Anfangsentspannung (zur gleichzeitigen Nackenentspannung nutzen)
  - Moderation: „Den Raum um Euch herum wahrnehmen“
    - Bodyscan (von unten nach oben, die Auflagepunkte spüren), den ganzen Körper weich und entspannt werden lassen
    - Den Atem als Freund annehmen, um in die Ruhe zu kommen, die Atemräume erspüren, mit den Klängen des Koshi entspannen
    - Für sich einen Herzenswunsch formulieren und in der Stunde immer wieder darauf zurückbesinnen

- Erklärung: Yoga auf dem Stuhl
  - Atemflow
  - Hüftmobilisation und den Gesäßmuskel ansteuern, um den Beckenboden zu kräftigen
  - Sonnengrußasana im Einzelnen erklären und die Teilnehmer hineinspüren lassen
  - Schiefe Ebene für Kräftigung der Körperrückseite sowie zur Schulteröffnung

  Dazwischen wiederholt erläutern, wie der Stuhl als Hilfsmittel genutzt werden kann, falls durch körperliche Einschränkungen (z.B. krankheitsbedingt) kein „normales“ Yoga möglich ist.

- Zwischenentspannung „Kindstellung“ anleiten
    - Auf die Besonderheit bei Nutzung Stuhl als Hilfsmittel eingehen; Kissen auf den Knien zum gemütlichen Ablegen des Oberkörpers (Entspannung von Schulter- und Rückenmuskulatur)
    - Den Herzenswunsch erneut in Erinnerung rufen

- Asanapraxis für den Mittelteil anleiten
    - Seitstützvariation zur Aktivierung der seitlichen Abs
    - Krieger I; genaue Erklärung Aufbau des Flows, Betonung der Rotation für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Abschluss mit Stern und Katzenbuckel
    - Seitbeugen für die Flankendehnung
    - Seitbeugen und „kleiner Rockstar“ für Stärkung der Muskulatur der Beininnenseiten
    - Weltkugel; Stärkung der Körpermitte
    - Katze / Kuh; hierbei besonderes Augenmerk auf die Erläuterung für das Auf- und Abrollen legen
    - Diagonale Katze rechts / links

- Endentspannung
    - Kleine progressive Muskelentspannung zur genauen Wahrnehmung der Entspannung, die auf die Anspannung folgt.
    - Shavasana im Liegen mit Koshi