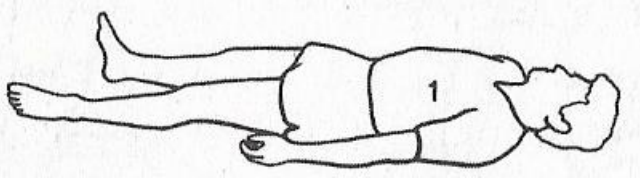
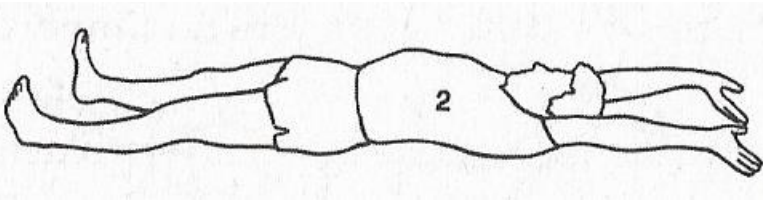
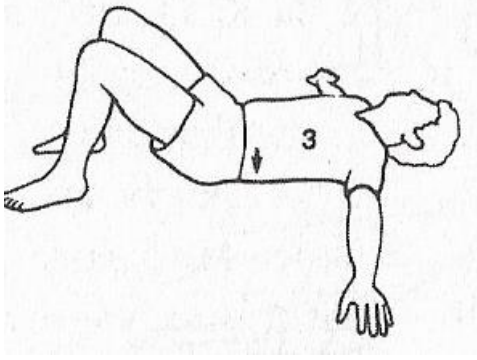
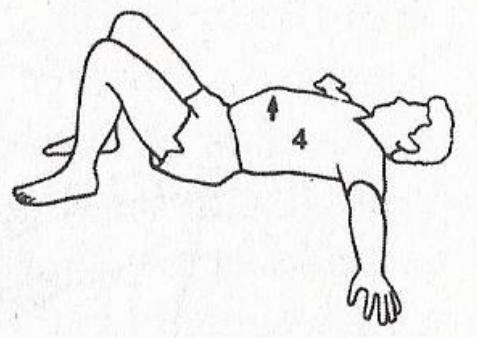
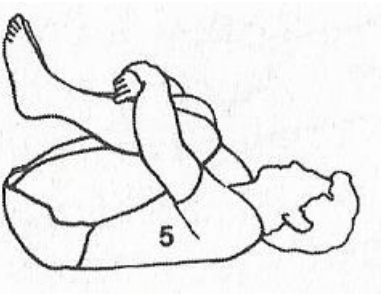

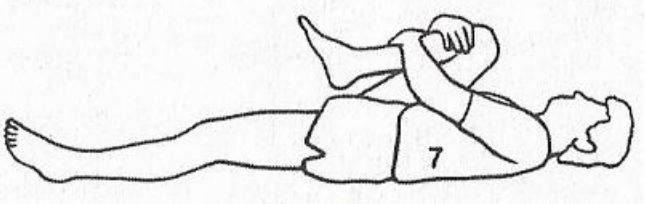
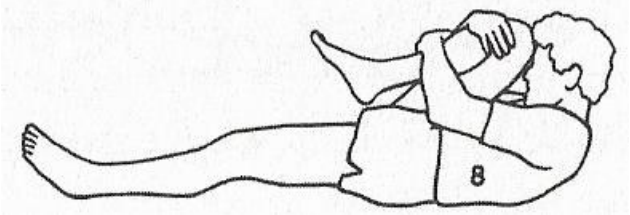
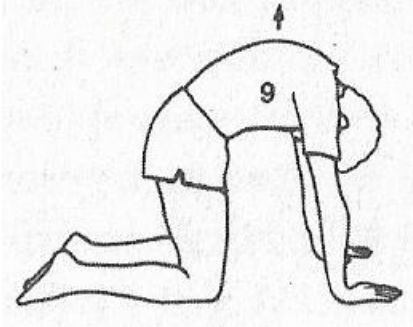
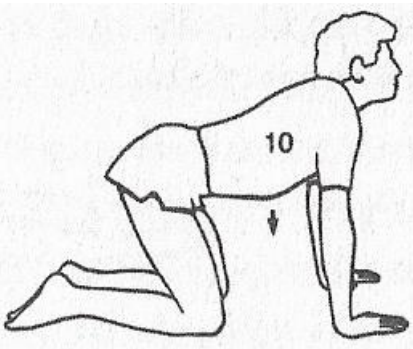
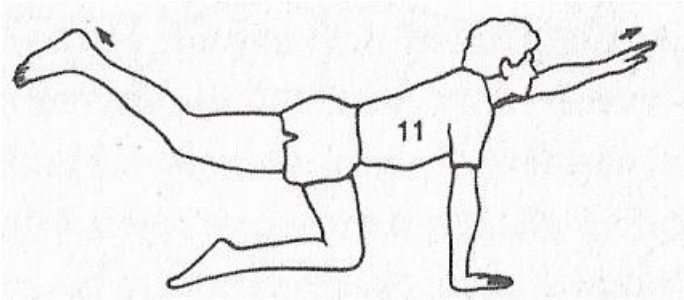
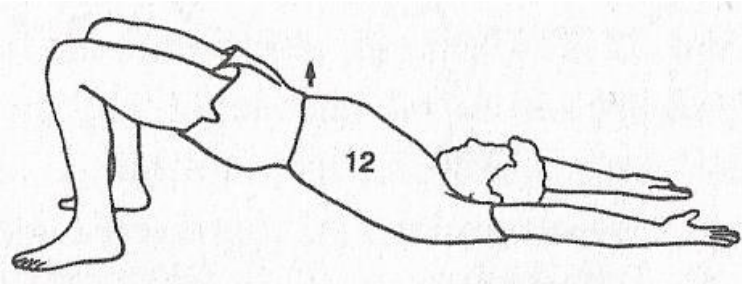
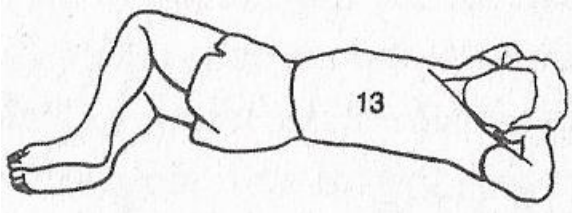
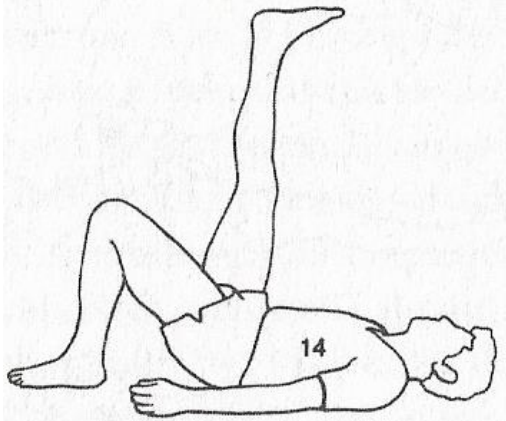
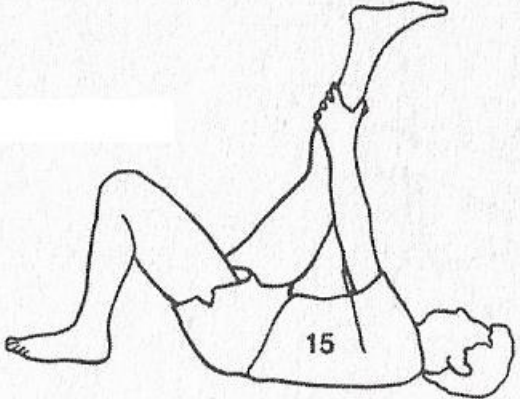
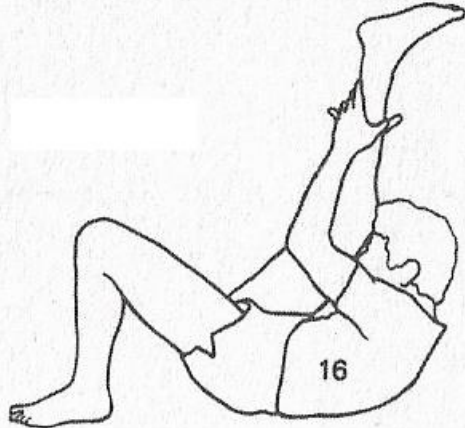
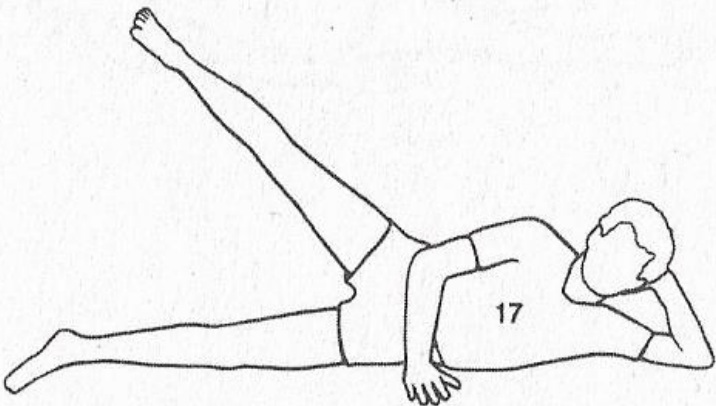
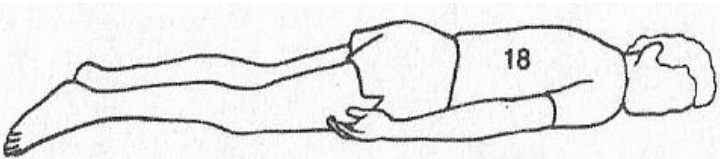


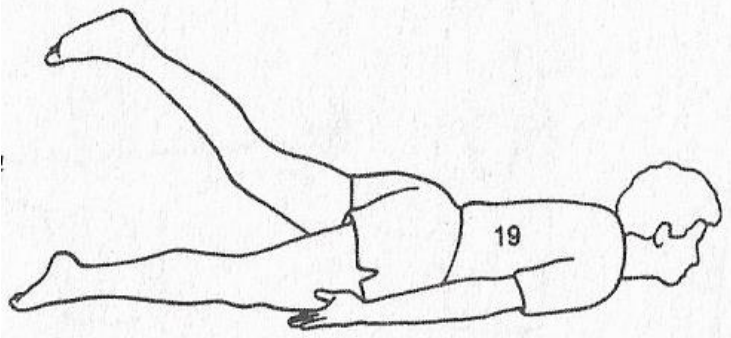
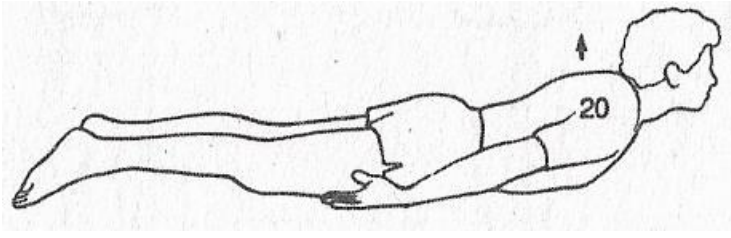
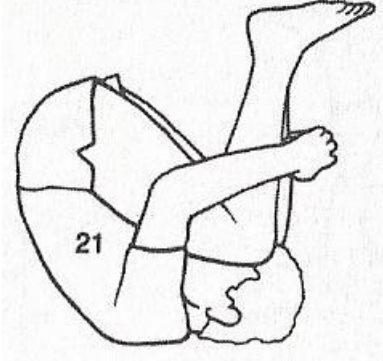
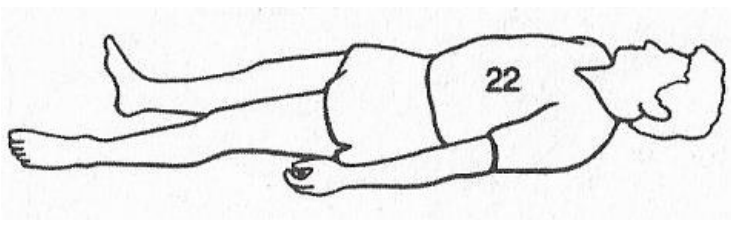
Yoga im Liegen

	<p>Finde eine stabile und bequeme Haltung auf dem Boden. Spüre, an welchen Stellen du auf der Unterlage aufliegst. Mit jeder Einatmung den Brustkorb, den Bauch füllen. Mit jeder Ausatmung bewusst locker lassen, 3 – 5 Atemzüge</p>
	<p>Hebe die Arme mit der Einatmung über oben nach hinten und lege sie ab. Mit jeder Ausatmung drücke die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage, mit jeder Einatmung Länge erzeugen. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge.</p>
 	<p>Strecke mit der Einatmung die Arme seitlich vom Körper weg, stelle beide Füße auf. Mit jeder Ausatmung drücke die Lendenwirbelsäule fest auf die Unterlage.</p> <p>Mit jeder Einatmung kippe das Becken, fülle den Bauch und mache ein Hohlkreuz. Schultern und Becken bleiben fest auf der Unterlage. Wiederhole diese Bewegung 3 – 5 Atemzüge.</p>
	<p>Mit der Einatmung beide Knie zur Brust ziehen, mit der Ausatmung bring beide Hände an die Knie. Mit jeder Einatmung Länge erzeugen, mit jeder Ausatmung Bauch locker lassen, Knie leicht zur Brust ziehen. Wiederhole dies 3 – 5 Atemzüge.</p>

	<p>Mit der Einatmung beide Knie zur Brust ziehen, mit der Ausatmung greifen die Hände um die Knie. Einatmen, Kopf und Schultern anheben. Ausatmen, Bauch locker, vielleicht kannst du Nase und Knie etwas mehr bringen. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge.</p>
	<p>Mit der Einatmung rechtes Knie zur Brust ziehen, mit der Ausatmung greifen die Hände um das Knie. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Lass bei jeder Ausatmung den Bauch locker und ziehe das Knie ein bisschen mehr an. Mit der letzten Ausatmung rechtes Bein wieder strecken. Anschließend wechsele die Seite.</p>
	<p>Mit der Einatmung rechtes Knie zur Brust ziehen, mit der Ausatmung greifen die Hände um das Knie. Einatmen, mit Kopf und Schultern hochkommen. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Lass bei jeder Ausatmung den Bauch locker und bring Knie und Nase ein bisschen mehr zusammen. Mit der letzten Ausatmung wieder lang auf der Matte ausstrecken. Anschließend wechsele die Seite.</p>
	<p>Im Vierfüßlerstand die Hände unter die Schultern stellen, die Knie unter die Hüfte. Bring Druck in beide Hände. Mit der Ausatmung wölbe den Rücken zum Katzenbuckel, zieh das Kinn zur Brust.</p>
	<p>Mit der Einatmung geht der Blick nach vorne und oben, den Brustkorb füllen, den Rücken zum Pferderücken sinken lassen. Wiederhole die beiden Bewegungen 3 – 5 Atemzüge.</p>

	<p>Mit der Einatmung strecke das rechte Bein gerade nach hinten. Mit der Ausatmung finde stabilen Stand in der rechten Hand. Mit der Einatmung strecke den linken Arm nach vorne aus. Ausatmen, finde einen neutralen Rücken. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Senke mit der letzten Einatmung Arm und Bein wieder. Anschließend wechsele die Seite.</p>
	<p>Mit der Einatmung hebe im Liegen beide Hände über oben nach hinten. Mit der Ausatmung finde Stabilität in den Schultern. Einatmen, beide Füße nah am Gesäß aufstellen. Ausatmen. Einatmen, hebe die Hüfte an. Ausatmen, senken. Führe diese Bewegung 3 – 5 Atemzüge aus. Vielleicht kannst du anschließend die Hüfte 3 Atemzüge oben halten?</p>
	<p>Mit der Einatmung verschränke die Arme hinter dem Kopf, spüre die Schultern auf dem Boden. Mit der Ausatmung finde Stabilität in den Schultern. Einatmen, beide Füße nah am Gesäß aufstellen. Ausatmen. Mit der Einatmung senke die Knie nach rechts, Blick geht nach links. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge, dann hebe die Knie mit der Einatmung an und lass sie mit der Ausatmung auf die andere Seite sinken.</p>
	<p>Stelle mit der Einatmung den linken Fuß auf. Fühle mit der Ausatmung Becken, LWS und Schultern auf dem Boden. Hebe mit der Einatmung den rechten Fuß zur Decke, kontrolliere mit der Ausatmung, dass das Becken ganz aufliegt. Strecke mit jeder Einatmung die Ferse zur Decke. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Dann wechsele die Seite.</p>

	<p>Stelle mit der Einatmung den linken Fuß auf. Ausatmen, Becken, LWS und Schultern liegen auf dem Boden. Hebe mit der Einatmung den rechten Fuß zur Decke und fasse mit beiden Händen um den Oberschenkel. Strecke das Bein mit der Einatmung. Ausatmen, lass den Bauch locker und ziehe das gestreckte Bein etwas mehr an. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Dann wechsele die Seite.</p>
	<p>Stelle mit der Einatmung den linken Fuß auf. Ausatmen, Becken, LWS und Schultern liegen auf dem Boden. Hebe mit der Einatmung den rechten Fuß zur Decke und fasse mit beiden Händen um den Oberschenkel. Einatmen, Kopf und Schultern anheben. Ausatmen, lass den Bauch locker und versuche, das gestreckte Bein und den Kopf zusammenzubringen. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Dann wechsele die Seite.</p>
	<p>Strecke dich ganz gerade auf der linken Seite aus. Der Kopf ruht in der linken Hand oder auf dem Oberarm. Die rechte Hand stützt vor dem Brustkorb. Mit jeder Einatmung das rechte Bein anheben, mit der Ausatmung absenken. Becken gerade. Wiederhole dies für 3-5 Atemzüge. Vielleicht kannst du anschließend das Bein für mehrere Atemzüge in der Luft halten? Wechsele die Seite.</p>
	<p>Erhole dich kurz in Bauchlage. Die Stirn liegt auf den Händen oder der Kopf liegt auf der Wange. Die Füße sind locker. Nimm den Atem bewusst wahr.</p>

	<p>Lege das Kinn auf die Matte und die Hände locker neben dem Körper. Mit der Einatmung hebe das rechte Bein an, senke es mit der Ausatmung. Dann das linke Bein. Wiederhole jede Seite 3 – 5 Atemzüge. Vielleicht kannst du anschließend beide Beine für 3 Atemzüge gleichzeitig anheben und halten.</p>
	<p>Mit der Einatmung hebe Kopf und Schultern, füll den Brustkorb. Mit der Ausatmung senke sie wieder. Wiederhole diese Bewegung 3 – 5 Atemzüge. Vielleicht kannst du anschließend die Position 3 Atemzüge halten.</p>
	<p>Zieh mit der nächsten Einatmung beide Knie zum Brustkorb. Ausatmen, mache mit den Armen ein Päckchen. Bewege die mehrmals langsam von links nach rechts. Anschließend schauke mehrmals vor und zurück.</p>
	<p>Bequem auf den Rücken legen, Beine in einem leichten V, Füße nach außen fallen lassen. Beide Arme liegen leicht vom Körper weggestreckt. Der Kopf liegt bequem, der Nacken ist nicht angestrengt. Bleibe hier für circa 5 Minuten, atme locker und spüre in den Körper hinein.</p>