

"fit und gesund" Kongress 2019

Turngau Ostwürttemberg

Vinyasa Herbst Flow

der Fokus liegt auf Erdung über Standhaltungen und Vorbeugen. erzeuge Wärme damit deine Energiereserven wieder aufgefüllt werden und Du dich von Verbrauchtem löst.

Let it go

Einstimmung:

geöffnete Kindsposition, stell die Finger auf und kreierte Länge,

tiefe AZ, beatme die Rückseite deines Körpers

Finger wandern nach re -> li Hand auf re schau nach re Flankenatmung ~Seitenwechsel

aufrichten in den Sitz (Ferse oder Schneidersitz) -> Mobilisation WS

EA Arme über die Seite heben, AA Hände vor's Herz 3x EA Hände hinten verschränken, Faust in die li Taille + HWS Dehnung 5 AZ ~ Seitenwechsel // EA Rückbeuge AA Namaste-VB-> Stirn Boden /Block / Kissen

spüre in Dich hinein

Vierfüßlerstand -> Katze Kuh 4 x, Knie heben Gesäß zu den Fersen EA und mit AA herabschauender Hund -> move // EA schiefe Ebene AA herabschauender Hund 3 x // Schritt vor - AA tiefe VB EA 1/2 VB 3 x Berg - Samastithi *spüre nach*

Suria Namaskar A 3 x

EA Blitz re Fuß vor - halten AA li Ellbogen an's re Knie & Drehung über re AA tiefe VB EA halbe VB schiefe Ebene AA Chaturanga EA Kobra/heraufschauender Hund AA herab. Hund Flow Berg ~Seitenwechsel

aus herabschauenden Hund EA dreibeinigen Hund re AA re Fuß vor mit EA in Krieger 1 re AA Arme sinken lassen und hinter dir verschränken EA Herzraum heben AA Namaste-VB (re Schulter am re Knie)

halte 5 AZ spüre in dich hinein

EA aufrichten Krieger 1 AA Hände zum Boden EA zurück 3beiniger Hund re AA halten EA schiefe Ebene AA Chaturanga EA herauf. Hund AA herab.Hund Flow ~ Seitenwechsel aus herab. Hund -> Kind

Atem/Kraft schöpfen spüre nach

Suria Namaskar B: aus Krieger 1 EA Länge AA Krieger 2 EA re Handfläche zum Himmel,
Vorschub AA Krieger Reverse EA Länge AA Krieger 2 EA Länge AA vorderen Arm zurück und
Krieger 3 -> 5 AZ ~Flow alles auf li

Samastithi nachspüren

Flow bis herab. Hund EA Krieger 2 re AA bleib EA Länge AA seitlicher Winkel (mehr
Armvariation und gebunden) EA Krieger 2 AA Dreieck EA Krieger 2 AA TT Arme eingestützt
EA Krieger 2 re ~ Flow alles auf li

aus Krieger 2 in Gods Pose & Hände vor's Herz EA Arme heben und Knie strecken AA tief 5 AZ
~über Flow in herab.Hund 53-5 AZ laute AA *sammel Kraft und fühl die Energie in dir*

Pashimottasana EA Arme heben AA tief 3 x Vorbeuge evtl 2./3. Finger um Großzehe

1/2 Boot 5 AZ halten 3 x Rotation re li

Krokodil dynamisch und 3-5 AZ *nachspüren*

Schulterbrücke - EA Becken heben und Knie rausschieben AA halten und Brustbein zum Kinn -
Schulterstand - Pflug - Fisch

SHAVASANA

*Loka Samasta Shukino Bavantu ~ mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren und möge
ich meinen Teil dazu beitragen*

Namaste

AZ = Atemzüge

EA = Einatmung

AA = Ausatmung

VB = Vorbeuge