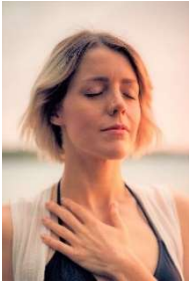


## Ablauf/Inhalt Deiner Yoga-Stunde



Ankommen im Sitzen, sich in Stille erden, Kurz-Meditation



Atemübung, neuen Sauerstoff und Energie aufnehmen



Vorbereitende Übungen, Gelenke lockern, leichtes Dehnen



Aufwärmende Übungen, den Rücken entlasten



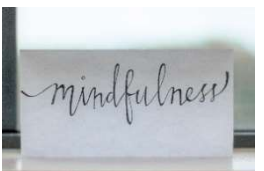
Stärkende Übungen, Muskelgruppen aktivieren und aufbauen



Ausgleichsübungen, Dehnung, Drehung



Entspannen & Loslassen



Abschluss im Sitzen, Worte der Reflexion,  
die Ruhe im Geist in den Alltag mitnehmen