

willkommen bei yin yoga



für yin yoga benötigst du eine yoga matte, zwei yoga blöcke, eine decke und eine yin yoga rolle.



die position des kindes

- beginne mit der position des kindes und bleibe 5 min. in der position



der drache

- beginne im 4-füßler-stand
- bringe ein bein in einem weiten ausfallschritt nach vorne
- lege das hintere knie auf einer decke ab
- das becken so weit nach vorne lehnen, bis du eine dehnung im hüftbeuger und im quadrizeps spürst
- die hände auf den boden legen oder auf den knien abstützen
- position 5 min. auf jeder seite halten



der schnürsenkel

- beginne im aufrechten sitz
- lege ein knie über dem anderen ab, die füße liegen entspannt auf dem boden ca. auf höhe deines gesäßes
- lehne den oberkörper so weit nach vorne, wie es geht, bzw. angenehm ist
- position 3 - 5 min. auf jeder seite halten



savasana

- ende mit savasana und bleibe 5 min. in der position