

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 schmetterling

- setze dich aufrecht hin, lege deine fußsohlen locker aneinander (oder nahe zusammen)
- bringe sie weit vor deinen oberkörper
- lege den oberkörper locker nach vorne, lass deinen rücken dabei rund werden und deinen kopf hängen
- lege deine arme entspannt ab und lass deine knie so locker wie möglich in richtung boden fallen
- stütze den kopf ab, falls notwendig
- setze dich auf eine decke, wenn du vom gefühl her den oberkörper nicht weit genug nach vorne bekommst
- position minimum 3 min. halten oder länger
- beim halben schmetterling wird ein bein lang ausgestreckt, beide seiten halten



der sattel

- beginne mit dem 4-füßler-stand und öffne die unterschenkel etwas weiter als das becken
- setze dich dann vorsichtig nach hinten
- bringe deine arme hinter den rücken, stütz dich ab und lege dich vorsichtig nach hinten. unterstütze deinen oberkörper mit decken und pölstern, bis es für dich gemütlich ist
- position 5 min halten
- beim halben sattel: bringe nur das eine bein in den sattel und lass das andere gestreckt, seite wechseln



savasana

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