

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



die lockere vorbeuge

- aufrecht stehen
- arme mit dem einatmen nach oben über den kopf strecken
- knie leicht beugen
- ausatmen und den oberkörper wirbel für wirbel aus dem hüftgelenk nach unten bewegen
- arme baumeln lassen oder vor dem gesicht locker verschränken
- position 5 min. halten



der fersensitz

- beginne im 4-füßler-stand
- stelle die zehen unter
- richte dich langsam und vorsichtig auf
- lege deine hände auf den Oberschenkeln ab
- versuche dem ziehen nicht auszuweichen
- position 5 min. halten



savasana

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