

Yoga in der Pause

Vielleicht wolltet ihr schon immer mal Yoga ausprobieren oder habt diesbezüglich auch bereits Erfahrung gesammelt. In dieser Pause habt ihr die Gelegenheit mal reinzuschnuppern.

Benötigte Materialien: Gymnastikmatte (Teppichboden), bequeme Kleidung

Ablauf

Grundsätzlich beinhaltet eine Yogaeinheit verschiedene Abschnitte:

- Entspannung
- Übungsphase (Asanas)
- Abschlussentspannung

1. Entspannungsphase

Legt Euch dazu bequem auf eine Matte in Rückenlage. Breite dich ganz bequem auf der Matte aus. Schließe deine Augen und tue so, als ob du einschlafen möchtest! Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Beine leicht gespreizt und die Handflächen sind nach oben gedreht.

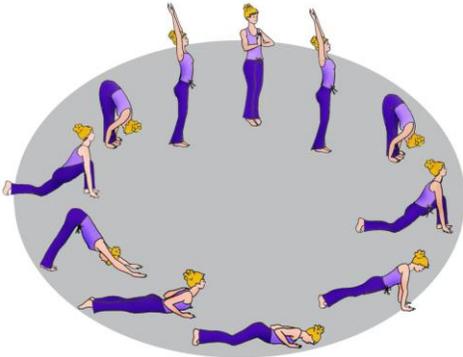


Entspanne dich für fünf Minuten. Achte dabei auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung und das bewusste Entspannen des ganzen Körpers. Alle Muskeln sind locker. Sich vorzustellen an einem schönen Ort zu sein, kann euch helfen die nötige Ruhe zu finden. Viel Spaß auf der Traumreise!

Bildquelle: <http://downloads.netdokter.de/Yoga-Sonnengruss.pdf>

Bildquelle: https://www.yogaeasy.de/uploads/article/picture/259/large_YE_Shavasana_Totenhaltung.jpg

2. Übungsphase (Asanas)



Probiere die Übungen zum Sonnengruß aus. Er beinhaltet eine Abfolge aus zwölf Figuren (Asanas). Eine genaue Ausführung ist im folgenden Link enthalten:
<http://downloads.netdokter.de/Yoga-Sonnengruss.pdf>

Unter dem Suchbegriff „Sonnengruß“ findest Du darüber hinaus auf Youtube eine Vielzahl von Videos zum Sonnengruß in verschiedenen Variationen. Versuche den Sonnengruß mehrfach zu wiederholen.

3. Abschlussentspannung

Siehe Punkt 1

4. Weitere Yoga-Übungen

Probiere in der nächsten Pause weitere Yogaübungen aus. Anregungen findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=CRFXENMRpuU>

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2016/02/Yoga_Poster_A3_D.pdf

Bildquelle: <http://downloads.netdokter.de/Yoga-Sonnengruss.pdf>

Bildquelle: https://www.yogaeasy.de/uploads/article/picture/259/large_YE_Shavasana_Totenhaltung.jpg