

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



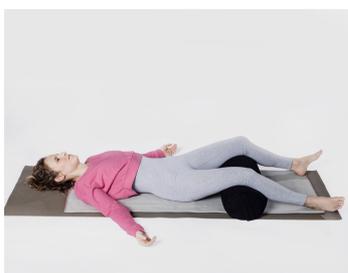
die libelle

- setze dich locker auf die matte und öffne die beine so weit, wie es angenehm ist
- atme tief ein und lege dich mit der ausatmung locker nach vorne
- mache den rücken rund und lege den oberkörper nach gefühl auf einen polster ab
- position 5 min. halten



die schnecke

- lege dich auf den rücken
- stütze die arme in hüfthöhe ab und bringe deine beine nach oben und hinter den kopf - aber nur soweit wie angenehm
- stütze auf jeden fall deinen oberkörper mit den händen ab
- position 5 min halten
- beim lösen der position kann es zu einem intensiven empfinden im unteren rücken kommen - das ist ein gewünschter effekt :)



savasana

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