

Yogastunde Mittelstufe

- Sonnengruß flutscht
- langes Halten
- intensive Atemübungen
- du findest die Knackpunkte zur Orientierung. Die Übergänge und die Inhalte bzw. was du erzählen wirst, musst du dir selbst überlegen.
- Zudem darfst du die Sanskritnamen hinzufügen ;) und deine zeitliche Einteilung selbst erstellen

Asananame Sanskrit	Asananame deutsch	Zeit	kum.
	Ankommen im Sitzen, mini-Meditation bzw. Lenkung der Aufmerksamkeit, erste Atemübung (wähle eine die du für richtig hältst an dieser Stelle)	7`	7`
	Vorbereitende Gelenkerwärmübungen	5`	12`
	Katze – Pferd – Delphine groß und klein	5`	17`
	Sonnengruß 6 Runden (6 rechts, 6 links)		
	Kraftübungen für Bauch, Arme, full body		
	Kopfstand, Stellung des Kindes		
	Sitzende Vorwärtsbeuge		
	Schiefe Ebene		
	Rückbeuge nach Wahl		
	Drehsitz		
	Ergänzende Übung, freie Wahl		
	Ergänzende Übung, freie Wahl		
	Endentspannung Body Scan		
	Atemübung Wechselatmung mit Anhalten		87`
	Abschlussmantra	3`	90`