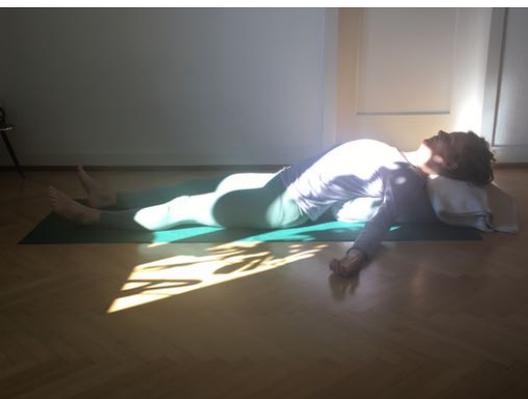
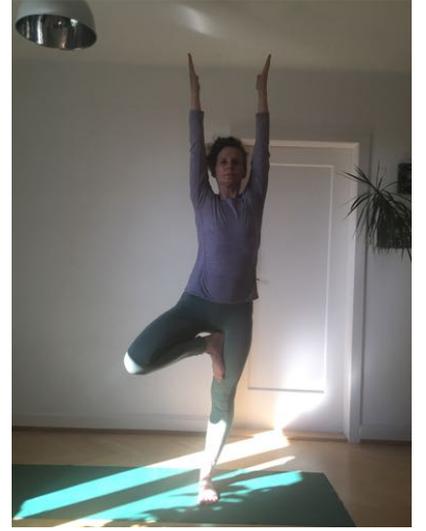
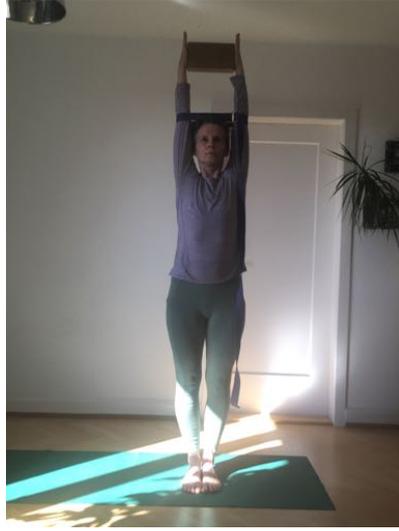


Sequenz für Zuversicht & Vertrauen

1. **Tadasana** mit einem Gurt um die Ellenbogen, 1 min
2. **Urdhva Hastasana** mit einem Gurt um die Arme, einem Klotz zwischen den Händen, 1 min, 2x
3. **Vrkasana** 45 Sec auf jedem Bein
4. **Utthita Trikonasana** mit dem Rücken gegen einen Stuhl, 45 Sec jede Seite, 2x
5. **Virabhadrasana II** mit einem Stuhl, 45 Sec jede Seite
6. **Paryankasana** mit zwei Klötzen unter BWS und Hinterkopf, 3-4 min
7. **Savasana** mit zwei Klötzen flach unter den Schulterblättern, 3-4 min
8. **Supta Baddha Konasana** mit einem Klotz längs, hochkant und der BWS, 3-4 min
9. **Savasana** auf einem Polster, 5 min



lyengar
YOGA
bewegt

Sequenz für Zuversicht & Vertrauen für Mittelstufe und Fortgeschrittene

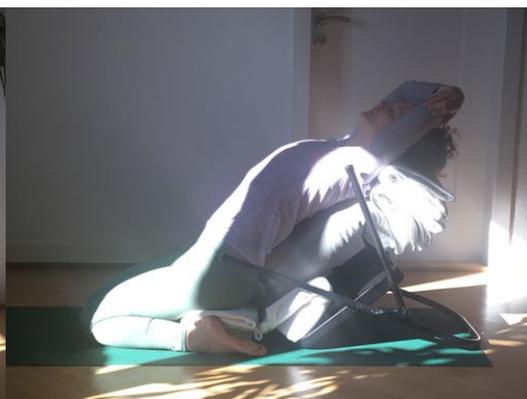
Von Eyal Shifoni aus dem Buch: The psychophysical Lab, Yoga Practice and the Mind-Body Problem

Übungszeit: 90 min

Benötigte Hilfsmittel: Stuhl, Polster, Klotz

Optional: Decke

1. **Tadasana** 1 min
2. **Vrkasana** 1 min auf jedem Bein
3. **Utthita Trikonasana** mit dem Rücken gegen einen Stuhl, 45 sec jede Seite, 2x
4. **Virabhadrasana II** mit einem Stuhl, 45 sec jede Seite
5. **Virabhadrasana I** mit einem Stuhl, vorderes Bein unter der Stuhllehne, 45 sec jede Seite
6. **Uttanasana** nach vorne über einen zusammengeklappten Stuhl beugen, 40 sec
7. **Ardha Chandrasana** mit dem Rücken gegen einen Stuhl, 45 sec jede Seite
8. **Virabhadrasana III** mit einem Stuhl, Hände auf der Stuhllehne, 45 sec jede Seite
9. **Uttanasana** nach vorne über einen zusammengeklappten Stuhl beugen, 40 sec
10. **Parsvottanasana** nach vorne über einen zusammengeklappten Stuhl beugen, 45 sec jede Seite
11. **Supta Virasana** gestützt auf einem Stuhl, 3-5 min
12. **Sirsasana** Schulterblätter am Stuhl gestützt, 5-8 min
13. **AMS** Hände auf einem umgekehrten Stuhl, 1 min
14. **UMS** Hände auf dem Stuhl, 1 min
15. **Viparitta Dandasana** auf einem Stuhl, 3-5 min
16. **Sethu Bandha Sarvangasana** gestützt mit dem Rücken auf einem Polster, 3-5 min
17. **Savasana** auf einem Polster 5 min





lyengar
YOGA
bewegt