

KURSABLAUF (PROGRAMM NACH TERMINEN)

Termin I:

- Haltung des Körpers
- Erste Asana, um der Körper 'aufzuwachen'
- Lernen das bewusst atmen

Termin II:

- Becken-Mobilisierung
- Beckenboden entspannen und reaktivieren
- I Chakra
- Pranayama

Termin III:

- In Flow sich bewegen
- Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Bewusst atmen in den Bewegungen

Termin III:

- Vorderer Kette, Haltung nach der Schwangerschaft
- II Chakra
- Pranayama

Termin IV:

- Bauchmuskulatur
- Balance aktivieren/entspannen in dem Körper
- Kleine Meditation

Termin VI:

- III Chakra
- Die Energie des Körpers wieder aktivieren
- Bauchmuskulatur
- Pranayama

Termin VII:

- Rücken und Schulter
- «leichter» werden

- IV Chakra
- Pranayama
- Meditation

Termin VIII:

- Beine, Beckenboden, Stabilität
- Energie/Entspannung
- Balance
- I und II Chakra
- Pranayama

Termin IX:

- Vordere und hintere Kette: Entspannung und Energie in Balance
- Sonnengrüss
- Chakra III/IV/V
- Pranayama

Termin X:

- Becken und Beine mobilisieren
- Chakra V/VI
- Pranayama

Termin XI:

- Chakra VI/VII
- Pranayama
- Meditation

Termin XII:

- Asana für alle 4 muskuläre Kette
- Was nehme ich zu Hause mit?
- Sonnengrüss
- Meditation