

„Aus der Mitte heraus“ (04)

Dauer: 8 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=M3pZFeibz-8>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>



➤ Kindersposition

- Beginne in der Kindersposition
- Po/Gesäß zu den Fersen
- Stirn am Boden!
- Einatmen – lass, ausatmen – los

➤ 4-Fuß-Stand (Katze – Kuh)

- Kurze Mobilisation des unteren

Rückens

- einatmen
 - strecken
- ausatmen
 - runden

- Knie für 15 Atemzüge weg vom Boden
 - Kraft in den Körper bringen!

➤ Kindersposition

- Kurzes Nachspüren

➤ Planke/Brett



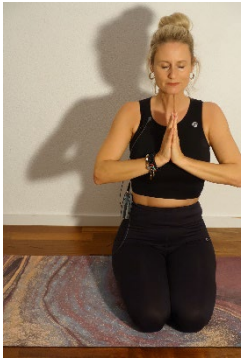
- Arme nach vorne nehmen
- Planke/Brett – die Fersen gegen eine imaginäre Wand drücken

- einatmen lass, ausatmen los
 - 15 Atemzüge
- nicht durchhängen, bringe Kraft in Deine Körpermitte
- Bewegung nach vorne verlagern und in Zeitlupe nach unten gehen

➤ Sitzen

- Komme zum Sitzen
 - stelle die Füße auf
 - Füße anheben
- Einatmen
 - ran ziehen
- Ausatmen
 - Beine wegschieben
 - Brust raus,
- 15 Atemzüge





- Stirn auf Knie ablegen
- **Sitzen**
- Komme über die Seite nach oben zum Sitzen
 - Fersensitz
 - spüre in Deine Körpermitte hinein
- Arme über die Seite nach oben zum Scheitelpunkt bringen
- Mit der Ausatmung Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra

Namaste´

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

info@yoga2relax.de

www.yoga2relax.de

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



Fotos: Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

