

„Happy morning“ (11)

Dauer: 6 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

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

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

➤ Liegen

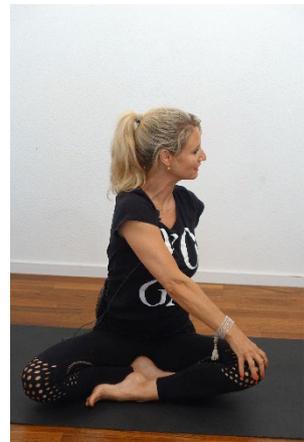
- Beginn im Liegen
- wir ziehen uns in Rückenlage in die Länge
 - als würde ein imaginäres Band an uns ziehen
- mit der nächsten Einatmung ziehe dein rechtes Bein Richtung Brust



- kreise deinen Fuß (Richtung wechseln)
- löse auf
- und Wechsel die Seite
- greife deine Ellenbogen und kreise diese
- Richtung wechseln

➤ Aufrechter Sitz

- komme in den aufrechten Sitz mit gekreuzten Beinen
- Drehung nach hinten (Rotation in der Wirbelsäule)
- deine rechte Hand geht zum linken Knie
 - und du öffnest dich nach hinten
- komme auf deine Fingerkuppen
- Seite wechseln!!!
- Katze – Kuh



- Mobilisieren der Wirbelsäule
- Einatmen: öffne
- Ausatmen: runde dich
- wir bleiben im aufrechten Sitz
- nehme mit der Einatmung die Arme nach oben
 - und falte diese ineinander
 - öffne die Hände nach oben
 - die Arme bleiben gestreckt
- mit der Einatmung komme auf die rechte Seite
 - mit der Ausatmung auf die andere Seite
- löse auf



➤ Tages-Gruß

- begrüße den Tag
 - was auch immer kommen mag
- ein paarmal Schultern kreisen

- komme auf deine Fingerkuppen
 - öffne deine Flanken
 - begrüße den Tag
- nehme den Kopf nach oben
- Kopf kreisen
 - Nacken frei machen
 - **bewusst und ganz achtsam**
- Mit der nächsten Einatmung heiße den Tag willkommen
 - nimm die Arme mit nach oben
 - die Handflächen treffen sich über der Kopfkrone
 - mit der Ausatmung nimm die Hände vor dein Brustbein in Angeli Mudra



Namaste´
 Eure **Melanie Himmelhan**
 Yoga-Lehrerin
 Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen
 0157-85956033
info@yoga2relax.de
www.yoga2relax.de



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>

