

„Der Schlaf der Yogis“ (Yoga Nidra) (08)

Dauer: 15 Minuten Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CtUrwsGCouk>

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

➤ Rückenlage



- leg dich ganz bequem in Rückenlage auf deiner Yoga-Matte ab
 - tiefes Ein-/Ausatmen
 - eignet sich hervorragend für alle Personen und lässt sich in allen Lebenslagen anwenden!
 - Normalerweise liegst Du ca. 30-40 Minuten (hier verkürzt)
- Yoga Nidra hat eine entspannende und energetisierende Wirkung
 - hilft Dir den Alltag ruhiger zu gestalten und gelassener zu werden
 - sollte öfters praktiziert werden
- **folge nun einfach meiner Stimme**
 - stelle sicher, dass Du bequem und warm liegst
 - entspanne Deine Schultern
 - Füße hüftbreit auseinander
 - wenn Du noch etwas verändern möchtest, dann tue dies jetzt!
 - während der Übung solltest du Dich nicht mehr bewegen
 - lasse Dir Zeit, um ruhig zu werden
 - tiefes Ein-/Ausatmen
- **...Lausche meiner Stimme...**
- **dann komme langsam wieder hier an**
 - wenn Du soweit bist, komme über die Seite wieder nach oben zum Sitzen
 - Frage: Wie fühle ich mich jetzt gerade?
 - Arme über die Seite nach oben
 - Handflächen treffen sich über dem Scheitel
 - mit der Ausatmung Hände vor Dein Brustbein (3-mal)
 - mit der Ausatmung die Hände vor Dein Brustbein (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>

