

FASZIEN YOGA INTENSIV WORKSHOP

Ungefährer Ablauf 😊 Änderungen vorbehalten

Bis 11:00 Uhr	In Ruhe Ankommen
11:00 – 11:15	Beginn Workshop Was sind Faszien? Was mögen sie gerne?
11:15 – 11:45	Faszien Rollmassage Intensive Dehnung rückwertige Faszien Linie Vorübung stabile Körpermitte, Wirbelsäule schützen bei Rückbeugen
11:45 – 13:00	Flow 1 (Federnde Vorbeuge, Seitbeugen, Rückbeugen, „Pinguin-Flow“) Flow 2 (Hüfte, Gesäß, Gleichgewicht, Handgelenke, „Tanzende Maus“) Flow 3a (Federnder sich räkelnder Sonnengruß, Übergang Dehnungen) Intensive Dehnung im Flow 3a eingebunden
13:00 – 13:15	Pause
13:15 – 14:00	Faszien Rollmassage Flow 3b (federnde und rotierende Krieger, Sonnengruß Variationen) Flow 4 (Vorbeugen, Rückbeugen, Rotation, weiter Stand, „Propeller“)
14:00 – 14:45	Intensive Dehnung Weiche Ballmassage
14:45 – 15:00	Endentspannung & Abschluss  Viel Spaß!

(Flow 1 – 4 & mehr, vollständige und kostenlose Videos auf YouTube)

Flow 1 – Pinguin

- Körperwelle
- Stehende Vorbeuge: rotierend, federnd, schwingend, räkelnd, Körperwelle
- Pinguin: Nackendehnung, räkelnde Seitendehnung, „Hand über Hand“, Rotierte Rückbeuge
- Körperwelle, Aushängen, Körperwelle, Nachspüren Stellung des Kindes

Flow 2 - Tanzende Maus

- Aufrichten in die tiefe Hocke gehen
- rotierende Mäuschenhände über Hocke aufrichten, liegende 8 mit den Händen
- rechte Seite Tänzer-Flow (Bein ausstrecken, ranziehen, Fuß rotieren, Nase Knie, Gesäßdehnung, Oberschenkel- & Hüftbeuger Dehnung, Tänzer
- Alles von Vorne Wiederholen mit dem linken Bein

Flow 3a - Räkelnder Sonnengruß

- Stehende Vorbeuge: rotierend, federnd, schwingend, räkelnd
- Rechtes Bein zurück Sprinter, linkes dazu in den Liegestütz, Federnder Liegestütz
- Im Liegestütz ablegen, in die Königskobra aufrichten
- Neugierige Kobra, abwechselnd über die Schultern zu den Füßen schauen
- Dehnung vordere Faszien Linie intensivieren
- Nacheinander ein Bein anwinkeln, reinräkeln, intensive Dehnung
- Hinabschauender Hund, Oberkörper federn, Fersen federn, schelmisch, tanzend
- Übergang intensive Gesäßdehnung beide Seiten
- Hinabschauender Hund, rechts links nach vorne in die Vorbeuge bringen
- Federnde Große Sonne, Arme über hinten federnd senken

Flow 3b - Federnder Krieger Sonnengruß

- Stehende Rückbeuge, Stehende Vorbeuge
- Rechtes Bein zurück, in den Krieger 1 aufrichten, Ferse gehoben, Arme federn seitlich
- Handgelenke abklappen, Handflächen nach außen, Arme heben, nach hinten federn
- 3x dynamisch rotierende Krieger Variante, friedlicher Krieger
- Liegestütz, Kobra, Hinabschauender Hund
- Räkelnder, tauchender & Tanzender Hund
- Rechtes Bein wieder vor, in den Krieger 1 aufrichten, Ferse gehoben, Arme federn seitlich
- Handgelenke abklappen, Handflächen nach außen, Arme heben, nach hinten federn
- Namaste, Nachspüren in Rückenlage, Füße aufgestellt

Flow 4 - Rotierender Propeller

- Namaste, Rückbeuge, Vorbeuge
- Breiter Stand, seitlich auf der Matte, Scheitel Richtung Boden bringen, Dehnung Beine
- Tablett-Rücken, Arme nach vorne ausstrecken, zur Seite führen, Hände abwinkeln
- Propeller Rotation aus dem Tablett-Rücken heraus, beide Richtungen
- Arme nach vorne, Aufrichten, Handrücken zueinander
- Rückbeuge, Arme anwinkeln Hände ziehen nach unten, Arme lang Finger stechen nach unten
- Propeller aus Rückbeuge beide Richtungen, maximale Rückbeuge, Finger innenrotiert nach oben stechen, kleine Sonne, Hände abklappen
- Oberkörper tieftauchen, Hände verschränken aus Vorbeuge in beide Richtungen aufrotieren
- im Schultergelenk rotieren (Arm dreht mit Handfläche), Beine schließen, auspendeln
- Stellung des Kindes, Rückbeugen Oberschenkeldehnung, Stellung des Kindes

