

## Übungsreihe Hatha Yoga & Yoga Nidra

Übe so täglich 20 - 60 Minuten, bei Fragen kontaktiere mich bitte

### Atembewegung, Lockerungs- und Atemübungen

1. Marjari Svasana (Katzenatmung)
2. Diagonale Katze 3 Runden dynamisch, dann 1 Runde mit 3 Atemzügen gehalten
3. Tadasana Berghaltung (Im Stehen ankommen)
4. Tadasana Svasana / Fußgelenk-Streck-Atmung
5. Utthita Lolasana (10 x dyn. Vorbeuge aus dem Stand)
6. Armbewegung seitwärts (10x seitlich auf Schulterhöhe öffnen und schließen)
7. Skanda Chakra (Schultergelenke kreisen)
8. Trikonasana Kriya (Dreiecksatmung)
9. Savasana Zwischenentspannung
10. Abfolge Kind / 4-Füßler / Herabschauender Hund (7 Runden mit Atmung synchron)
11. Setubandhasana Kriya I (Brücken-Atmung) 10x
12. Knie in Rückenlage ranziehen, Hände auf Knien (Arme strecken und beugen)
13. Pavanmuktasana Kriya II (Aus Rückenlage: Vor und Rückschaukeln, seitliches Rollen)
14. Schlange (3 Runden je 15 Sekunden halten)
15. Marjari Svasana (Katzenatmung)
16. Udarakarshanasana Kriya (Lendenstreckung mit geschlossenen, aufgestellten Beinen)
17. Sighra Viranti (Sofort-Entspannung: alle Muskeln für 1 Minute anspannen, danach können sie sich vollkommen entspannen) oder eine der unten aufgeführten weiteren Übungen.

### Pranayama

18. Vibhaga Pranayama (Abschnittsatmung)  
Vorbereitende Praxis für Pranayama. Korrigiert das Atemmuster und erhöht die Lungenkapazität. Drei Abschnitte: Bauch, Brust, Schlüsselbein  
Bei etwas Übung übergehen in Poorna Svasana (Yogische Atmung)

### Meditation

1. Nadanusandhana (Töne: 9xA, 9xU, 9xM, 9xAUM, Stille ... solange wie angenehm)  
Dauer kann beliebig verlängert werden, empfohlen wird 15 Minuten

### Weitere Übungen

Yoga Nidra, Zyklische Entspannung, Pranalenkung, Progressive Muskelentspannung

**Beispiel verkürzte Übungsreihe: 1, 4, 9, 10, 13, 16, 11**

Du findest geführte Yoga Nidra Entspannungen auf meinem YouTube Kanal, demnächst auch die zyklische Entspannung und die Pranalenkung. Für Yoga Nidra gibt es zurzeit kostenlose Abende. Du wirst die kommenden Termine unter [www.prevenzio.de/veranstaltungen](http://www.prevenzio.de/veranstaltungen) finden.

Übe so täglich weitere 2 Monate oder bis Du eine Veränderung wahrnehmen kannst und dann können die Übungen nach Absprache mit mir verändert werden.

Wenn Du weitere Fragen zu den Übungen oder Weiteres hast, tritt bitte mit mir in Kontakt

„Sarve Bhavantu Sukhinaha, Sarve Santu Niramayaha  
Sarve Bhadrani Pasyantu – Ma Kaschit Dukha Bhag Bhavet  
Om... Shantih, Shantih, Shantihi“



Notizen