

## 2. Kursstunde Atem 2

### Hilfsmittel

Yogagurt, Decke

### Impuls

Es/alles/ein Gedanke/ein Gefühl kommt – bleibt – geht

### Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

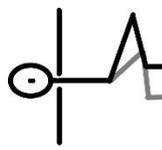
 Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)

 Dehnung im Liegen, aktiv sind: langes Bein und Arme

 Katze (AA) Kuh (EA)

 Mobilisierung der Schultern mit Gurt. Halbkreise nach vorne und hinten mit gestrecktem Gurt zwischen den Händen. Achtsam.

Adho mukha svanasana  Pausen in Stellung des Kindes (balasana)

 Ausgleich Krokodil

 Schlusspannung

Wechselatmung Nadi shodana – Variante mit Händen auf Beinen: wechselseitige Atmung visualisieren. Wenn möglich Ausatmung etwas verlängern (EA vier innere/leise Zählzeiten, AA sechs/acht innere/leise Zählzeiten)

 Namaste

