# 3. Kursstunde Sterne

## *Impulse*

2. Yoga-Sutra 3.28
Sanskrit: *dhruve tad-gati-jñānam*
Übersetzung: „Durch Samyama auf den Polarstern (*Dhruva*) entsteht das Wissen über die Bewegung der Sterne."

## *Übungen*

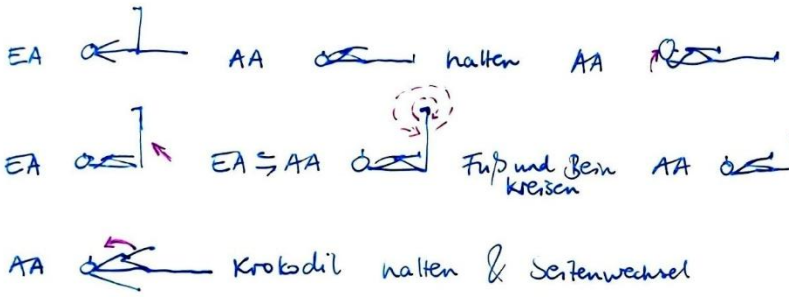
Ankommen im Sitzen, siehe Kurse 1-2


Ankommen im Liegen

Längen im Liegen



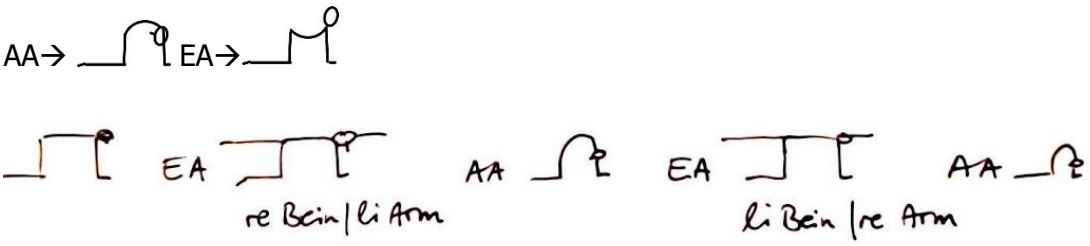

Mobilisierung Becken und LWS





Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur
Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana





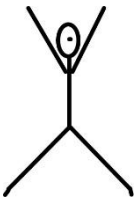
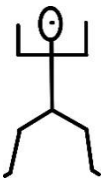
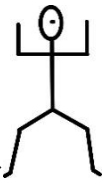
Froschposition

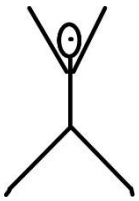
Tanz der Wirbelsäule im Erdzyklus



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM
Wimrichter Seminare

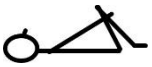
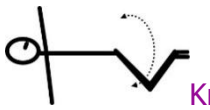

EA→Arme heben 
AA→zur linken Seite neigen 
EA→ 
AA→zur rechten Seite


EA→ 
AA→ Göttinnen Pose EA→ Ellenbogen in die Seite dehnen, Ellenbogen voneinander entfernen AA→ aus dem Oberkörper nach links drehen EA→ zur Mitte AA→ zur rechts Seite drehen EA→ 
AA→ gegrätschte Vorbeuge 
EA bleiben


AA→ drehen nach links EA→ 
AA→ 
nach rechts drehen EA→ 

AA→

Räkeln in AA→ 
Katze und EA→ 
Kuh


Apanasana 
Krokodil


Schlussentspannung


Atemwahrnehmung und Verabschiedung

Welches Nasenloch ist in diesem Moment freier als das andere