4. Kursstunde Sterne

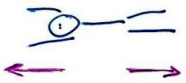
Impulse

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."
Der Polarstern ist der unbewegliche Mittelpunkt des Nachthimmels, um den sich alles dreht. Durch die Ausrichtung auf diesen festen Punkt können wir die Prinzipien von **Bewegung, Zeit und Wandel** erfahren.

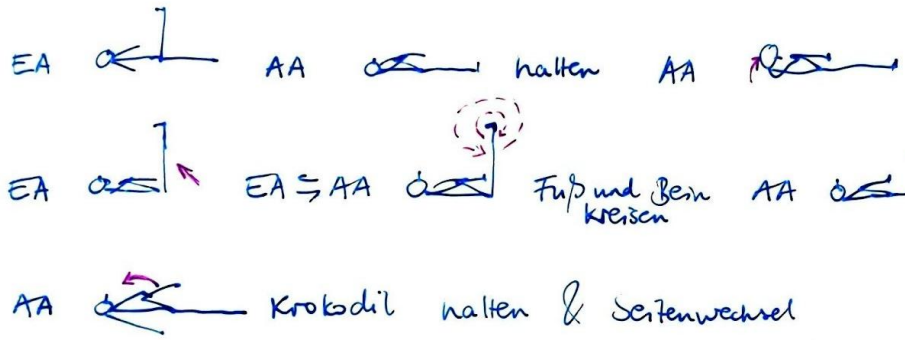
Übungen

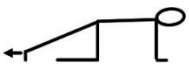

Begrüßung und Ankommen im Sitzen, siehe Stunden 1-2


Ankommen im Liegen

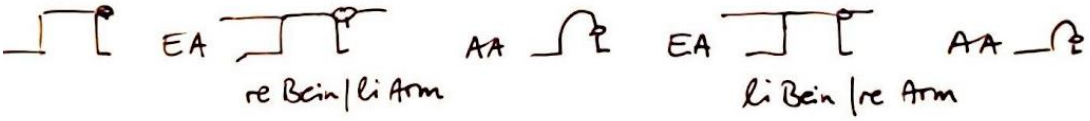

Längen und Räkeln im Liegen

Mobilisierung Becken und LWS – und Beinrückseite




Dehnung der Waden und Beinrückseiten

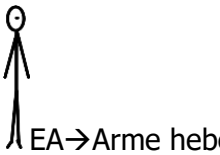
Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana

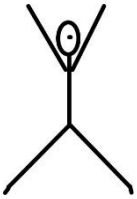
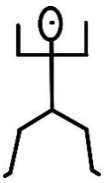
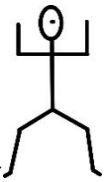


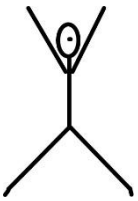

Froschposition

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

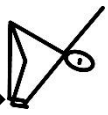

AA→ drehen nach links EA→ 
AA→ 
nach rechts drehen EA→ 

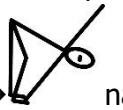
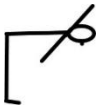
AA→

PLUS Tanz der Wirbelsäule aus Tadasana


EA→Arme heben 
AA→zur Seite neigen 
EA→ 
AA→zur anderen Seite neigen

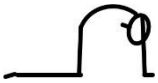

EA→Stand AA→ Kerzenleuchterhaltung EA→ Ellenbogen in die Seite dehnen, voneinander entfernen AA→ aus dem Oberkörper drehen EA→ zur Mitte AA→ zur anderen Seite drehen EA→Mitte

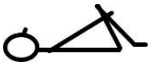

AA→ Tischposition EA→halten, Arme in die Seiten dehnen AA→ 
drehen EA→


AA→ 
nach drehen EA→ 


AA→ Vorbeuge EA→ 
aus der Kraft des Rückens in den Stand kommen

YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM
Wimrichter Seminare

Räkeln in AA→  Katze und EA→  Kuh

 Apanasana

Knie ranziehen – kreisen, dehnen

 Krokodil

 Schlussentspannung

 Atemwahrnehmung und Verabschiedung