5. Kursstunde Sterne

Impulse

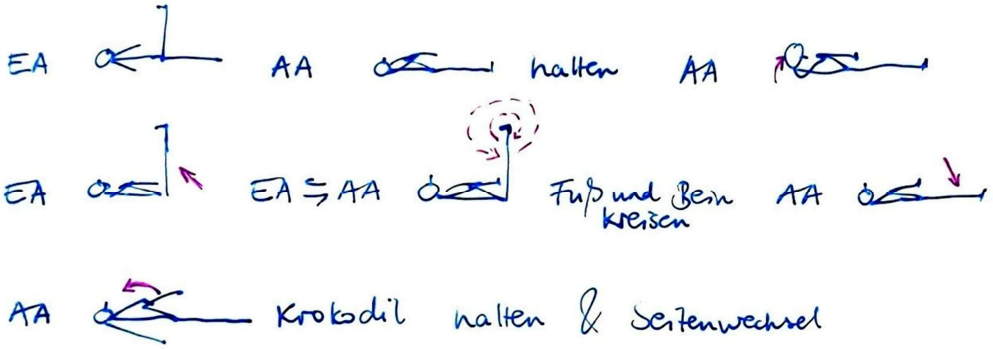
So findest du den Polarstern am nördlichen Nacht-Himmel
https://bresser.world/media/f2/g0/74/1685433439/csm_polarstern_f87df5be3d.png

Übungen

Ankommen im Stand Wie auch im Sitzen: kreisen über Fußsohlen, Neigen und Schwingen – mit überkreuzt gestellten Beinen und aus parallelem Stand

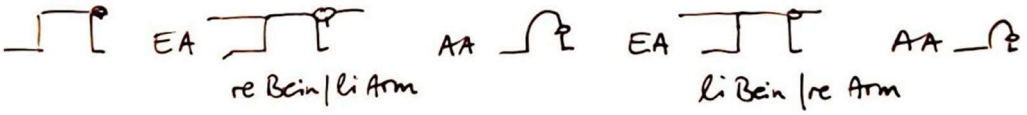

Ankommen im Liegen

Mobilisierung Becken und LWS




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

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



Drehungen im Sitzen 

Räkeln in AA→  Katze und EA→  Kuh


Apanasana Knie ranziehen – weiterhin kreisen, dehnen


Schlussentspannung


Atemwahrnehmung, Stille

Welches Nasenloch ist in diesem Moment freier als das andere

Namasté