

## Warum Yoga?

Durch tiefes Atmen wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt, daher auch mehr Sauerstoff. Das hilft, deine Gehirnleistung zu erhöhen. Du fühlst dich klarer und fitter. Du hast insgesamt mehr Energie.

Viele Asanas stimulieren und harmonisieren die Hormondrüsen und regulieren so den Hormonhaushalt.

Gleichzeitig stärkt Yoga das Herz, regt den Blutkreislauf an und fördert deine Konzentrationsfähigkeit.

Beim Yoga wird außerdem der Parasympathikus stimuliert (Teil des Gehirns, der für die Entspannung zuständig ist) und die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt. So entspannst du gezielt und dein Körper regeneriert sich.

## Mehr Energie, weniger Stress

Yoga erhöht den Serotoninspiegel im Körper, der für unsere Stimmung zuständig ist. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kräftigt nicht nur seinen Körper, sondern fühlt sich danach auch ausgeglichener und wohler.

Und das Beste: einer der größten Vorteile von Yoga ist, dass es die gesamte Körpermuskulatur stärkt.

Heimotmuseum

Kurhaus

Voliere

Glonn

8

\*

Alle Übungen sind im Stehen, du benötigst also keine Matte, nur Zeit für dich.

# YOGA

\*

Asanas

2

Irlachweiher

1

7

8

START:  
Trampolin

ZIEL: Ruhe-  
insel

## „Richtig“ atmen

Vollständige Yoga Atmung bedeutet, dass gleichermaßen in alle Atemräume wie Bauch, Lunge und Flanken geatmet wird.

Die Ausatmung ist optimalerweise länger als die Einatmung.

Dein Bauch wölbt sich, die Körperseiten und Rippen weiten sich und das Brustbein hebt sich an.

\* In den Yoga-Sutren des Patanjali (einem der Gelehrten der Yogapraxis) ist der achtgliedrige Yogapfad beschrieben. Bewusstwerdung und Selbsterkenntnis spielen hier eine wichtige Rolle.

Zu Beginn spring dich warm und locker auf dem Trampolin

## Vorbeuge mit gegrätschten Beinen

Verkürzte Adduktoren entstehen meist durch falsches Training (nur auf Anspannung trainiert), falsches Reiten (Festhalten mithilfe der Beinmuskulatur, ständig an das Pferd gepresst) oder „anständiges“ Sitzen bei Frauen mit zusammengepressten Beinen.

Stell dich gegrätschten, leicht gebeugten Beinen hin. Verschränke die Hände hinter dem Rücken. Bei der nächsten Ausatmung lass deinen Oberkörper zu Boden sinken, halt dabei sanfte Spannung im Bauchraum. Versuche, die Arme soweit wie möglich nach vorne zu bringen, Ellbogen bleiben gestreckt.

Wenn du magst, schaukel leicht mit deinem Oberkörper und lass alle Anstrengung los.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben, dann komm langsam wieder nach oben und lockere dich aus.

Dehnt die Adduktoren  
(Innenseite der Oberschenkelmuskulatur).

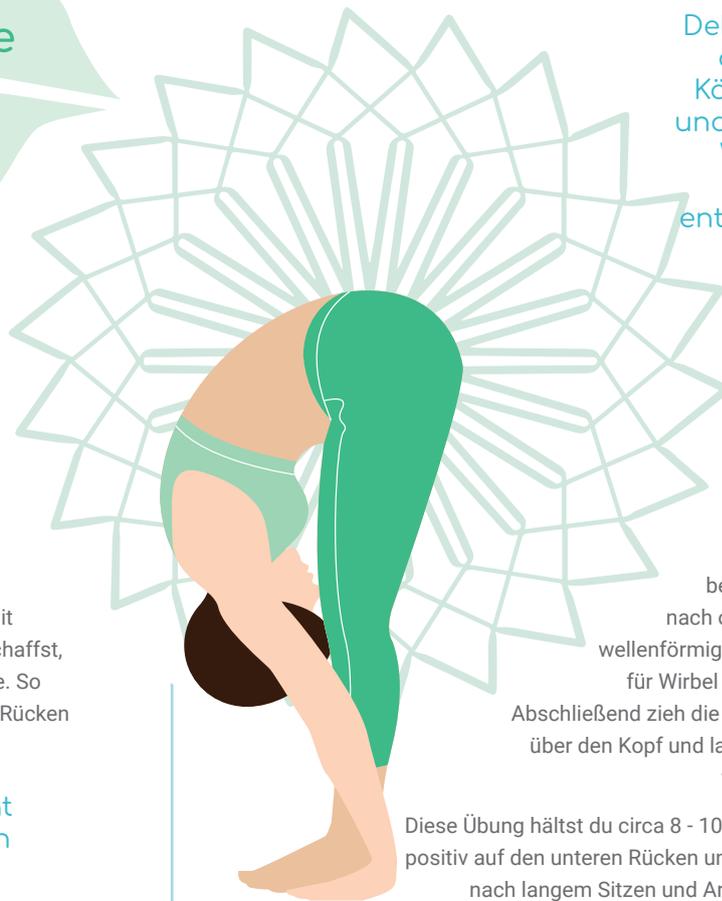


Wenn du sanft hin  
und her schwingst, lockern  
sich Nacken- und  
Schultermuskeln.

## Stehende Vorbeuge

Schließe die Füße, bring Zehen und Fersen zueinander.  
 Beide Hände langsam vor dem Körper nach oben bis über den Kopf bewegen, Handflächen nach vorne.  
 Dehne dich dabei langsam und sanft von unten nach oben, als wolltest du den Himmel stützen. Spüre die Dehnung von den Fußsohlen über die Körpervorderseite (Nierenmeridian) bis zu den Händen.  
 Komm dann mit dem Rumpf und gestreckten Armen über vorne nach unten.  
 Versuche den Boden zu erreichen, anfangs mit noch leicht gebeugten Beinen. Wenn du es schaffst, dann komm langsam in die gestreckten Beine. So spürst du eine intensive Dehnung im unteren Rücken und an der Rückseite der Beine.

Bringt Flexibilität  
 in den gesamten  
 Körper.



Dehnt angenehm die gesamte Körperrückseite und entspannt die Wirbelsäule. Macht entschlossen und wach.

Mach alles aber nur bis zu dem Punkt, wo es sich noch angenehm anfühlt.

Zum Aufrichten komm mit leicht gebeugten Kniegelenken nach oben und roll in einer wellenförmigen Bewegung Wirbel für Wirbel langsam nach oben.

Abschließend zieh die Arme wie zu Anfang über den Kopf und lasse sie danach über vorne wieder sinken.

Diese Übung hältst du circa 8 - 10 Atemzüge. Sie wirkt positiv auf den unteren Rücken und gibt dir besonders nach langem Sitzen und Arbeiten neue Energie.

Die  
Heldenhaltung  
führt zu Stabilität,  
Balance und  
Kraft

## Krieger\*in eins

Beginne mit parallel gestellten Füßen. Jetzt machst du einen großen Schritt nach hinten. Der hintere Fuß ist seitlich ausgerichtet. Dein vorderes Knie ist über dem Knöchel, der vordere Oberschenkel ist gebeugt zu einem tiefen Ausfallschritt.

Jetzt richte dich auf. Die Hüfte ist gerade nach vorne. Kippe das Becken leicht nach vorne.

Mit deiner Einatmung hebst du beide Arme gestreckt über vorne nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander und die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Beachte, dass die Schultern gesenkt und weg von den Ohren bleiben. Die Arme zeigen parallel nach oben. Sie symbolisieren die Schwerter des Kriegers und werden kraftvoll nach oben gestreckt. Achte darauf, dass das hintere Bein gestreckt ist.

Solltest du merken, dass deine Hüfte zur Seite aufklappt oder du dich verdrehst, lass nur den Fußballen am Boden und hebe die Ferse, nach hinten schiebend.

Circa 8 - 10 Atemzüge lang die Übung halten.

# Virabhadrasana I



Rücken-,  
Bauch-,  
Brust- und  
Nacktmuskulatur  
werden gedehnt,  
die Schultern  
gekräftigt.

# 4

## Virabhadrasana II

Krieger\*in zwei



Stehe parallel und steige mit einem Fuß nach hinten. Richte den hinteren Fuß im rechten Winkel aus, sodass die Zehen zur Seite zeigen. Der vordere Fuß ist gerade ausgerichtet und die Zehen zeigen nach vorne.

Beuge das vordere Knie in einem 90-Grad-Winkel über den Knöchel. Es ist wichtig, dass das Knie nicht nach innen kippt, dies würde den Meniskus zu stark belasten.

Ziehe den vorderen Oberschenkel nach außen, gleichzeitig schiebst du das vordere Bein nach vorne und das andere nach hinten. Wenn du außerdem den hinteren Oberschenkel nach außen rotierst, wird der Hüftbeuger gedehnt. Achte darauf, das hintere Bein gestreckt zu halten.

Lass die Hüfte nach unten sinken, während du das Brustbein hebst. Hebe die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen, sodass sie parallel zum Boden sind.

Drehe deinen Kopf nach vorne. Halte die Wirbelsäule gerade und zentriert über dem Becken.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben.



Trainiert Arme  
und Schultern.  
Öffnet Schultern,  
Brust und Lunge.  
Kräftigt  
Rumpfmuskulatur,  
Beine, Knöchel  
und Füße.  
Dehnt Hüfte und  
Oberschenkel.

# Virabhadrasana III

Stehe fest auf dem linken Bein und versuche es gerade zu halten. Du kannst es aber auch leicht beugen, dann fällt die Übung leichter. Bringe deine Hände an die Hüfte und hebe dein rechtes Bein nach hinten und oben, der Oberkörper geht dadurch automatisch nach vorne parallel Richtung Boden.

Du kannst die Hände zum Namaste (Gebetshaltung) schließen.

Oder strecke die Arme nach vorne aus, die Handflächen zeigen zueinander. Finde die Balance auf dem linken Bein, spanne fest beide Beine, das Gesäß, den Rücken und die Arme an.

Bleibe für ein paar Atemzüge hier und bringe das Bein wieder auf den Boden. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

## Krieger\*in drei



Anspruchsvolle Asana, die gleichzeitig Balance und Kraft trainiert.

Ziel ist mentale Stärke, mit der Unwissenheit und Ignoranz abgewehrt werden sollen.



# Virabhadrasana

## Friedvolle/r Krieger\*in

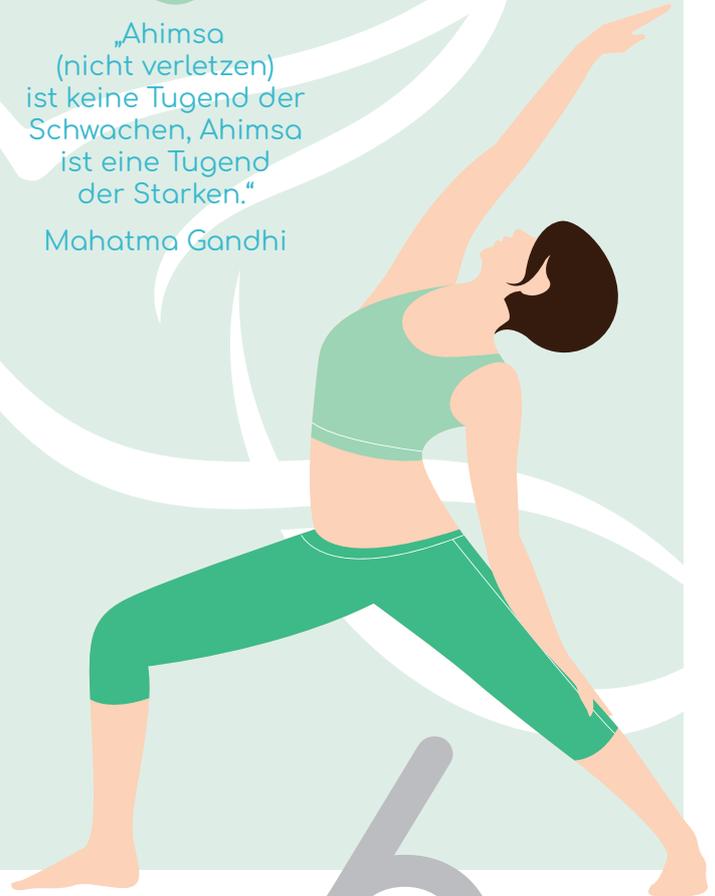
Verkürzte Adduktoren entstehen meist durch falsches Training (nur auf Anspannung trainiert), falsches Reiten (Festhalten mithilfe der Beinmuskulatur, ständig an das Pferd gepresst) oder „anständiges“ Sitzen bei Frauen mit zusammengepressten Beinen.

Stell dich mit gegrätschten, leicht gebeugten Beinen hin. Verschränke die Hände hinter dem Rücken. Bei der nächsten Ausatmung lass deinen Oberkörper zu Boden sinken, halt dabei sanfte Spannung im Bauchraum. Versuche, die Arme soweit wie möglich nach vorne zu bringen, Ellbogen bleiben gestreckt.

Wenn du magst, schaukel leicht mit deinem Oberkörper und lass alle Anstrengung los.

Halte die Position ohne zu verkrampfen. Atme gleichmäßig 7-10 mal ein und aus.

  
„Ahimsa  
(nicht verletzen)  
ist keine Tugend der  
Schwachen, Ahimsa  
ist eine Tugend  
der Starken.“  
Mahatma Gandhi



## Tänzer\*in

Stehe mit beiden Beinen parallel. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und ziehe die linke Ferse zum Gesäß. Fasse mit der linken Hand an die Außenseite des linken Fußes oder Fußgelenks.

Dann ziehst du den Fuß weg vom Körper nach hinten und hebst ihn an, bis der linke Oberschenkel etwa parallel zum Boden ist. Zugleich streckst du den rechten Arm waagrecht nach vorn.

Stärkt die Beinmuskulatur im Standbein.

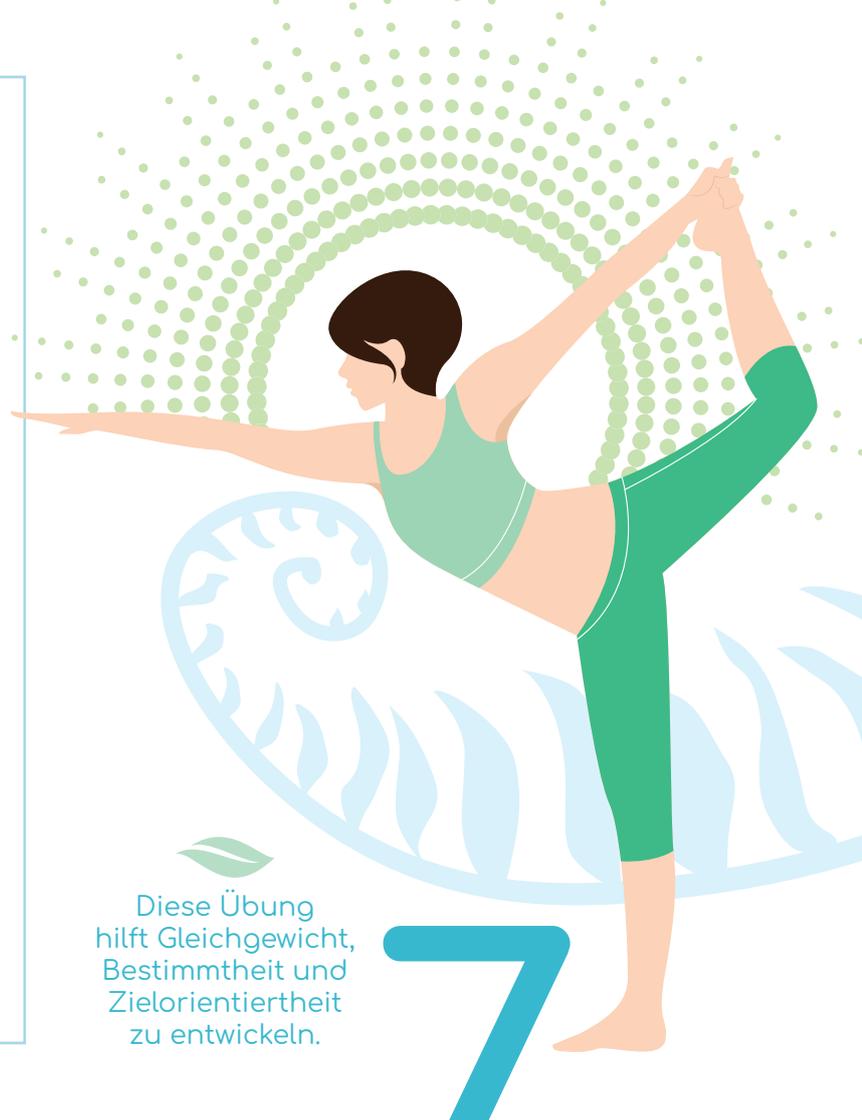
Dehnt die Vorderseite des Spielbeins sowie den Hüftbeuger.

Für diese doch recht anspruchsvolle Asana gibt es aber auch eine

### EINFACHERE VARIANTE:

Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und ziehe die linke Ferse zum Gesäß. Fasse mit der linken Hand an die Außenseite des linken Fußes oder Fußgelenks, **aber hebe das Bein nicht. Halte beide Oberschenkel parallel und strecke den freien Arm senkrecht nach oben.**

Halte die Position ohne zu verkrampfen.  
Atme gleichmäßig 8-10 mal ein und aus.



Diese Übung hilft Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

## Das Dreieck

Beginne mit parall gestellten Beinen und gehe mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten, so dass dein rechter Fuß quer zum vorderen Fuß kommt (genau wie deine Hüfte) und dein linker Fuß nach vorne zeigt.

Hebe die Arme waagrecht mit den Handflächen nach unten. Die Schultern bleiben entspannt. Gehe mit dem Oberkörper nach vorne, aber ohne den Oberkörper nach unten zu wenden, sondern seitlich aufgedreht lassen.

Nimm den rechten Arm nach unten. Je nach Beweglichkeit, greife entweder ans Schienbein oder den großen Zeh.

Gleichzeitig drehst du den linken Arm senkrecht nach oben. Der Rücken bleibt lang und die Hüfte seitlich zum Boden gedreht. Schau in deine Handfläche nach oben.

Achte auf eine stabile Verbindung zur Erde. Der vordere Fuß liegt mit ganzer Fläche auf der Matte auf, während der hintere Fuß vor allem mit der Außenseite unterstützt.

Circa 8 - 10 Atemzüge in der Übung bleiben, dann komm langsam wieder nach oben und lockere dich aus.

Erdet dein Gefühl und entspannt dich damit körperlich und geistig



Stärkt die Oberschenkel, Knöchel und Knie.

Dehnt die Hüfte, Oberschenkel, Leisten, Schultern, Brust und Wirbelsäule.

Verbessert den Gleichgewichtssinn.

