

10-Minuten-Fitness



Yoga

**Kurs 2: Übungen für
Fortgeschrittene**

NGV



Das E-Book plus mit Video-Clips



Mit einem Tap auf dieses Icon öffnet sich ein Video-Fenster. Sie können sich den Film im kleinen Fenster anschauen. Mit einem Tap auf das Vollbild-Icon das Fenster auf die Bildschirmgröße vergrößern. Zum Schließen des Videos tippen Sie auf dieses Icon.

10-Minuten-Fitness

Yoga

Kurs 2: Übungen für Fortgeschrittene



Dieses E-Book ist eine Publikation im Rahmen unserer Medienpartnerschaft mit der Deutschen Sporthilfe und zur Unterstützung ihres Engagements für „Leistung, Fairplay, Miteinander“.



Hinweise für sinnvolles Üben

So üben Sie richtig

Energie ist das wichtigste Element zur Bewältigung der Schlüssel zu einem Leben mit mehr, positivem Selbstausdruck und Lebensfreude an, den gesamten Körper und ausgeglichen und spüren die Energie, die Sie in sich haben! dem Yoga mischen, haben wir eine Übungsprogramm westlichen Bedürfnisse nach, Körperbalance und Vitalisierung auf eine Art die Dynamik von Körper und Geist steil. Wichtig erscheint uns, dass Sie die Bedürfnisse Ihres Körper nicht überlassen. Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu hören, und merken, dass Ihr ganz persönliches Yoga in den Mittelpunkt rückt. Bringen Sie

Ihren Körper auf Trab – vermehren Sie Sauerstoffaufnahme, Yoga denn die dynamische und intensive Bewegung kultiviert und den die Transportblut von Sauerstoff sodass im nicht Organismus abtransportiert werden. emotionale Belastungen werden abgebaut. Die regelmäßige Anwendung der verschiedenen Übungsformen als eine der besten Techniken und körperliche Verspannungen. Die Kombination wird aus dynamischen Übungen Bewegungen ablaufen schon bald, Wohlbefinden Ausgleich. Zuerst unser Übungsprogramm. So ein groß, mehr als Sie jede Übungseinheit optimal darauf beginnen einzustimmen.

Unsere täglicher abgeordnet und im Stehen sowie Übungen dürfen Meditations- ku Abschluss Minuten jede Übung wählen. Sie täglich Körper und aus. Zuerst eine bewährte Trai zu setzen können. Überprüfen Sie, wenn Sie einr nach Stimulierung. Übungsprogramm zusammengeste

Wichtiger Hinweis:
Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen, vor allem in der Schwangerschaft Ihren Arzt, bevor Sie das Übungsprogramm beginnen. Beginnen Sie das Training mit vorheriges Aufwärmen. Falls während des Trainings Schmerzen auftreten, sollten Sie das Training abbrechen und ebenfalls mit Ihrem Arzt Rücksprache halten, bevor Sie weiter üben. Sie sich nicht – passen Sie Ihr Training Ihrer persönlichen Verfassung an. Dieses Buch wurde nach dem besten Wissen und Gewissen sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen wir ohne Gewähr. Autor und Verlag haften nicht für Schäden, die aus den in diesem Buch enthaltenen Ratschlägen resultieren.

Naumann & Göbel Verlag
Autoren: Christa G. Tr. Schmitt, Jutta Schuhn, M. Schmitt
Illustrationen: Mike Harter
alle übrigen Abbildungen und Gestaltung: Christa G. Tr. Schmitt
Verlagsgesellschaft Naumann & Göbel
ISBN (Buch) 978-3-608-9783-6
ISBN (eBook) 978-3-608-9783-7
Produktion: boco 2013

Inhalt - Übungen für Fortgeschrittene

		Seite	
Sonnengruß II	1 Bergstellung – 1. Asana – 2. Asana	6	12 Held II – Überleitung 7 – Sch
	2 3. Asana – 4. Asana	7	13 Einfaches Dreieck II – Überl
	3 6. Asana – 7. Asana – 8. Asana	8	Ausklang 6
	4 9. Asana – 10. Asana – 11. Asana	9	14 Gestreckter Seitenwinkel – l
	5 12. Asana – 13. Asana – 14. Asana	10	Ausklang 11
	6 15. Asana – 16. Asana – 17. Asana	11	15 Adler II – Überleitung 2 – Se
Übungsfolgen	1 Adler II – Überleitung 4 – Halbmond II – Ausklang 12 + 13	12 + 13	Ausklang 16
	2 Hand unter dem Fuß – Überleitung 9 – Intensive Vorwärtsbeugung – Ausklang 10	14 + 15	16 Gestreckte Beindehnung II
	3 Held II – Überleitung 7 – Hund II – Ausklang 16 + 17	16 + 17	Winkel II – Ausklang 3
	4 Einfaches Dreieck II – Überleitung 5 – Drehsitz I + 19	18 + 19	17 Winkel II – Überleitung 8 – L
	5 Gestreckter Seitenwinkel – Überleitung 10 – Halber Lotus seitwärts – Ausklang 14	20 + 21	Händen – Ausklang 14
	6 Adler II – Überleitung 6 – Umgedrehtes Brett I + 22 – Ausklang 12	22 + 23	18 Waage – Überleitung 13 – Hi
	7 Gestreckte Beindehnung II – Überleitung 3 – Boot I – Ausklang 25	24 + 25	19 Baum III – Überleitung 1 – Int
	8 Winkel II – Überleitung 8 – Halbe Schildkröte I + 26 – Ausklang 11	26 + 27	klang 13
	9 Waage – Überleitung 13 – Schildkröte II – Ausklang 28 + 29	28 + 29	20 Hand unter dem Fuß – Über
	10 Zehenhaltung – Überleitung 9 – Intensive Vorwärtsbeugung –	30 + 31	21 Held II – Überleitung 12 – Dr
	11 Baum III – Überleitung 1 – Sitzender Winkel II – Ausklang 7	32 + 33	22 Gestreckter Seitenwinkel – l
			Ausklang 1
			SPECIALS
			1 Dynamikübung
			Vinyasa-Sequenz: Übungen
			2 Meditationsübungen
			Ausklangsmeditation – Offe
			Sinnenmeditation – Augen-

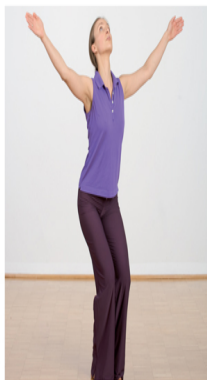
Sonnengruß II



Bergstellung – 1. Asana – 2. Asana



▪
▪
▪



▪
▪
▪
▪

Bergstellung

Stehen Sie gerade.
Atmen Sie durch.
Koordinieren Sie Bandhas und Atmung.



1. Asana

- Einatmen.
- Die Knie leicht beugen.
- Die Arme seitlich nach oben führen.
- Der Blick richtet sich nach oben.
- Die Handflächen liegen aneinander.
-

2. Asana

- Ausatmen.
- Die Arme nach unten führen.
- Die Knie leicht beugen, die Arme nach hinten führen.
- Der Kopf in Richtung der Füße.

Der Blick folgt der