

ANNA TRÖKES



DIE YOGA- BOX



Übungs-
programme
selbst
zusammenstellen

Genial flexibel für
**Anfänger &
Fortgeschrittene**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Felicitas Holdau

Covergestaltung: Independent Medien-Design

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4516-1

2. Auflage 2020

Aktualisierungen 2020/011

Bildnachweis

Coverabbildung: GU Archiv (Johannes Rodach)

Illustrationen: Nike Schenkl

Fotos: Nicolas Olonetzky, Johannes Rodach

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4516 06_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte der vorliegenden Yogakarten haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Übungsanleitungen und Anregungen umsetzen wollen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate. Führen Sie alle Übungen immer im Rahmen Ihrer Beweglichkeit aus, erzwingen Sie nichts.

ANNA TRÖKES



DIE YOGA- BOX



LEPORELLO
mit **Sonnengruß**
und 3 Übungs-
programmen

DER SONNENGRUSS SURYA NAMASKAR

BEWEGUNGSABLAUF – ANLEITUNG AUF [KARTE 5](#)



1 NAMASTÉ

Aufrechter Stand, Hände vor der Brust falten



2 ERHOBENE HÄNDE

Arme heben, leichte Rückbeuge



3 VORBEUGE

Arme senken, Hände neben die Füße



4 DER HELD

Linkes Bein nach hinten, Oberkörper aufrichten



5 DIE PLANKE

Hände neben den rechten Fuß, rechtes Bein nach hinten



6 BAUCLAGE

Rumpf absenken, Füße ablegen



7 DIE KOBRA

Brustkorb anheben



8 DER HUND

Sich zurückschieben in den Hund mit dem Gesicht nach unten



9 DER HELD I

Linkes Bein nach vorn, Oberkörper aufrichten



10 VORBEUGE

Hände neben den linken Fuß, rechtes Bein nach vorn



11 DER ADLER

Arme seitlich anheben, Rücken gerade



12 ERHOBENE HÄNDE

Arme nach oben führen, leichte Rückbeuge



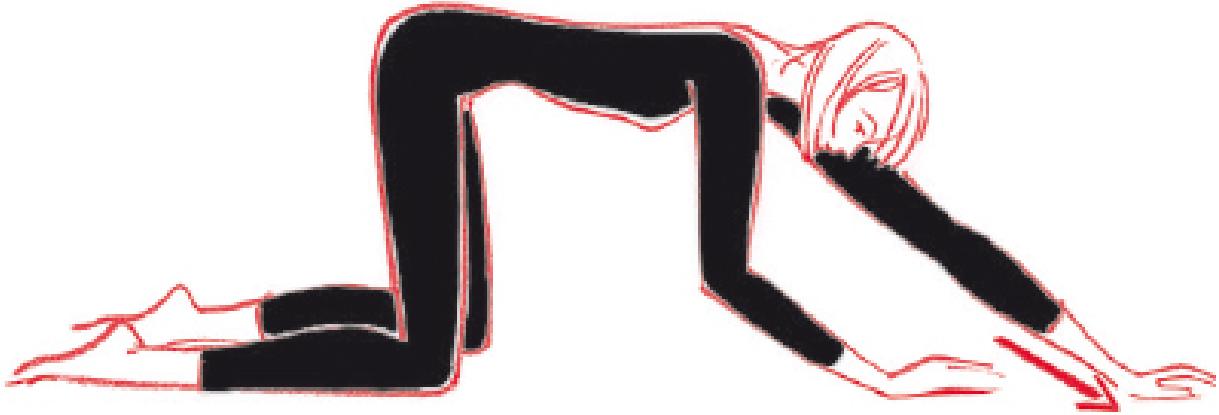
13 NAMASTÉ

Hände vor der Brust falten

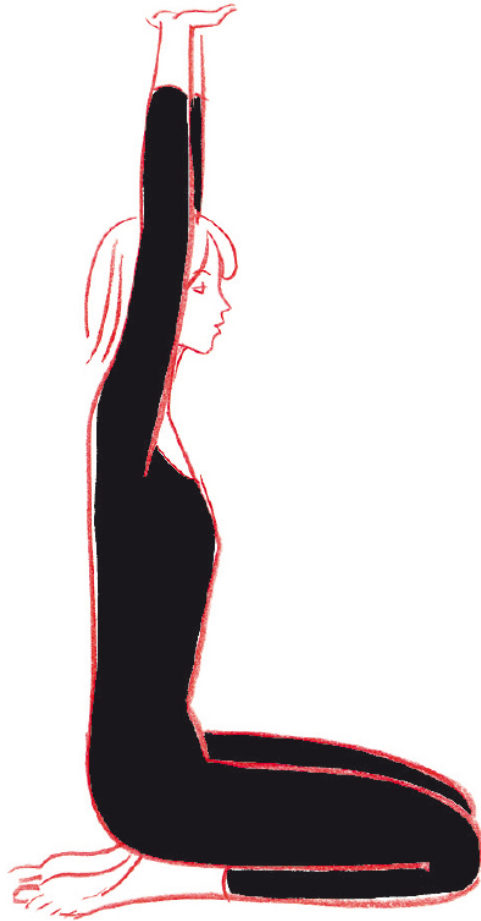
1

BASIS-ASANAS

30-MINUTEN-PROGRAMM FÜR KRAFT & BEWEGLICHKEIT



Diagonale Dehnung 12



Weite im Brustraum 17



Halber Kuhkopf 18



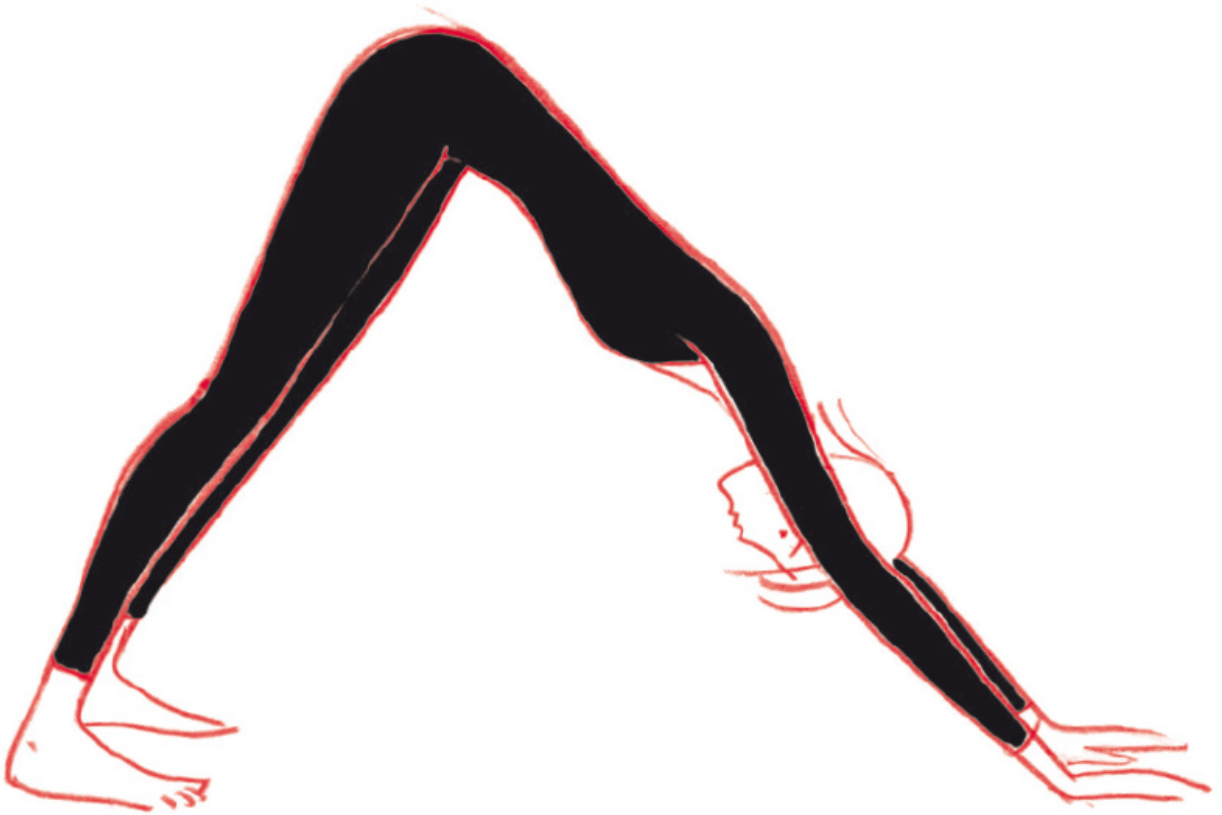
Schulterbrückenablauf 23



Katze 26



Kobra 28



Hund, Gesicht unten 37



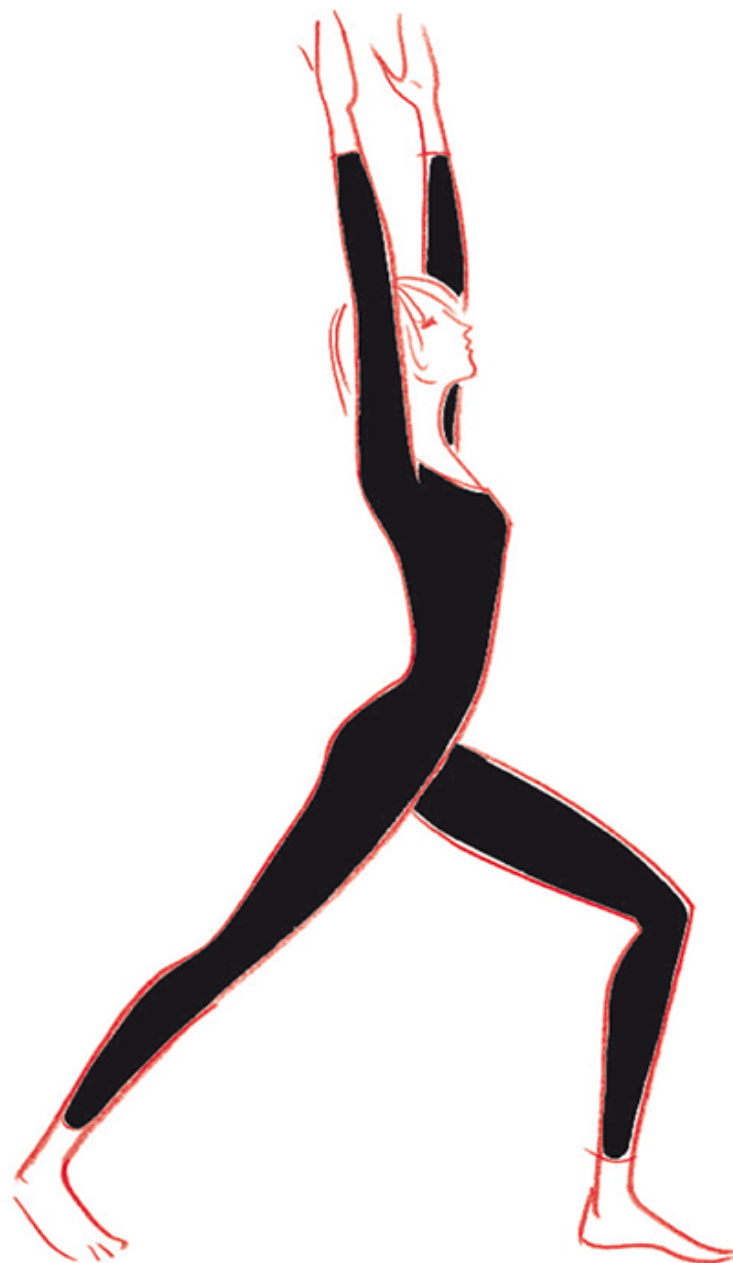
Schritt nach vorn



Vorbeuge im Stand 38



*Kraftvolle
Haltung 47*



Held I 48

Geschäftsstelle
Aarbergergasse 21
CH-3011 Bern
www.yoga.ch

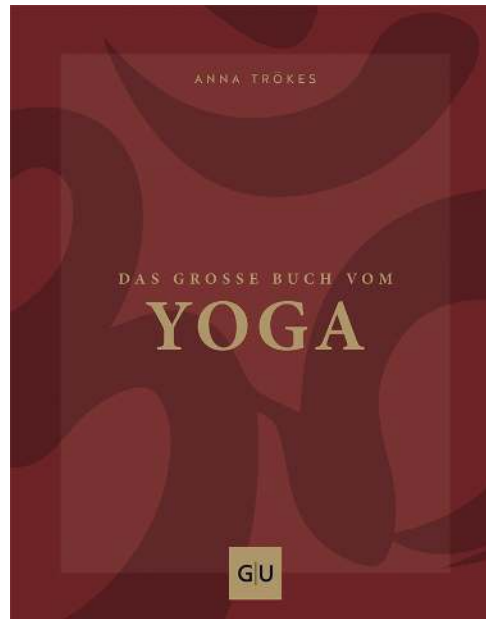
Bezugsquellen

Matten, Kissen und Sitzbänkchen:
Bausinger GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 2
72479 Straßberg-Kaiseringen
www.bausinger.de

Yoga-Utensilien und -Kleidung:

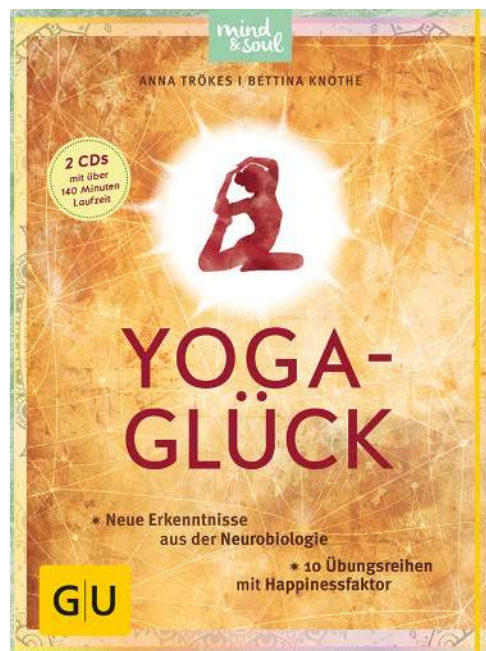
www.yogishop.com
www.mandala-fashion.com

Bücher von Anna Trökes im Gräfe und Unzer Verlag



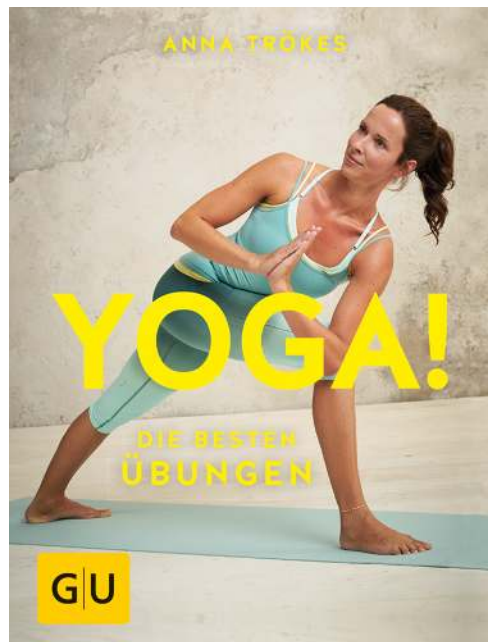
Das große Buch vom Yoga

Das moderne Yoga- Standardwerk – komplett neu und noch inspirierender. 312 Seiten, € 42,00 (D)



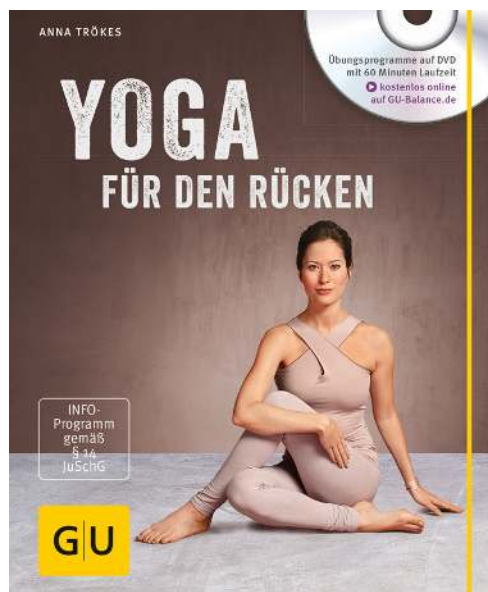
Anna Trökes/Dr. Bettina Knothe:
Yoga-Glück (mit 2 CDs)

Neue Erkenntnisse zu der Neurobiologie und zehn Übungsreihen mit Happinessfaktor. € 29,99 (D)



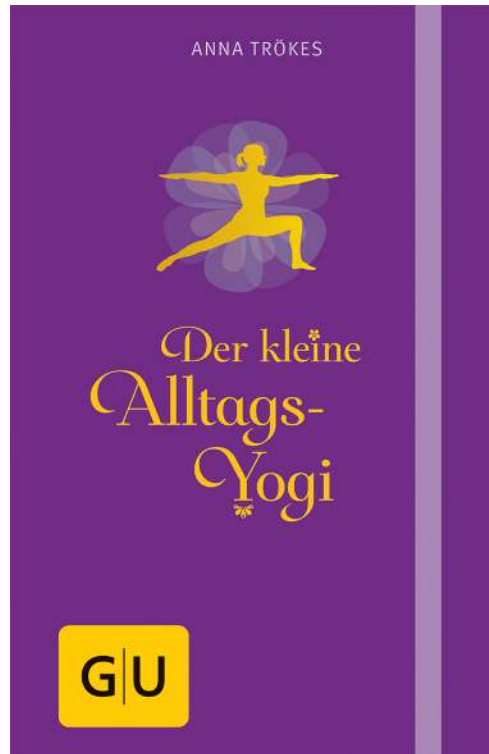
Yoga!

Die besten Übungen. 256 Seiten, € 15,00 (D)



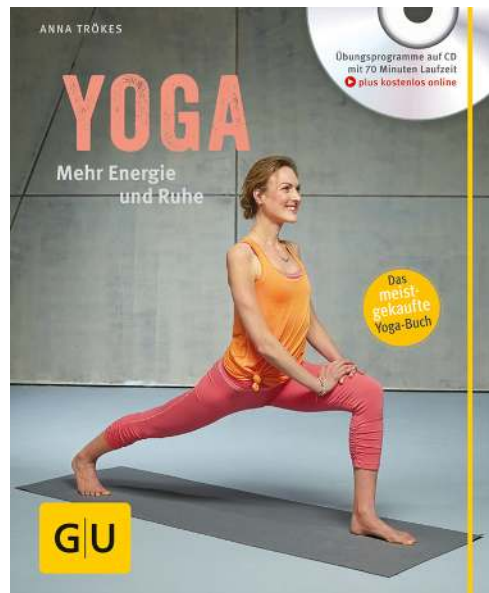
Yoga für den Rücken

(mit DVD) Großes Rundum-Programm für den Rücken sowie Kurz- und Spezialprogramme. 80 Seiten, € 19,90 (D)



Der kleine Alltags-Yogi.

Kleine Übungen, große Wirkung im Handtaschenformat zum Mitnehmen. 144 S., € 9,99



Yoga (mit Audio-CD)