

ARME

Mantra: ICH BIN STARK.

Mudra:

Ziel-"Asana": -



Yoga mit Anne

NUTZEN: Starke Arme und Hände – wozu?

TUN & HANDELN

Tragen (Kinder, Einkäufe, Wäschekorb...)

Umarmen (Herzensmenschen, weniger Herzensmenschen)

Abstützen/Abfangen

Gestalten (Schreiben, Malen, Kochen, ...)

Lieben (Berühren, Streicheln)

Werfen, Winken, Verschränken, ...

Ziel: starker Körper

Muskelumgebung: Schultern, Rücken, Brust

Zitate: Mens sana in corpore sano

Intro & Warming Up <ul style="list-style-type: none">- Konzentration auf Atmung und Körper- (Body Scan)- Wozu benutzt du deine Arme und Hände im Verlauf des Tages?	10
Sonnengruß	6
Vierfüßler:	
Oberkörper-Rotation	2
Finger in die Matte drücken	2
Liegestütz auf den Fingerkuppen	2
Cat-Cow mit Knee Lift	2
Cat mit Knee Lift: Schultertippen	2
Armdehnung	2
Kniesitz:	

Namasté-Mudra – Druck aufbauen, einatmen Hände Stirnhöhe, Ausatmen Hände Bauchnabelhöhe (Pilates-Atmung)	3
Rudern (Oberkörper vorgebeugt)	3
Kniestütz:	
Liegestütze normal	1
Liegestütze breit	1
Liegestütze eng	1
Bauchlage:	
Triceps-Heben	2
Rumpfheben	2
Swimming	1
Sally	1
Brett + Variationen	3
Leg Pull Front (mit/ohne Bein anheben)	1
Hund:	
Hund, ggf. Schulterdrücken	1
Hund zu Brett	1
Hund zu Knie	1
Hund zu Fallen Triangle oder Seitstütz mit Knie	1
Chaturanga Dandasana	1
Krähle/Handstand 🤸	
Schulterstand oder Wasserfall	3
Savasana	10