

## BAUCH, BEINE, PO

Mantra: Ich stehe fest und stabil.

Mudra:

Ziel-"Asana": -

**NUTZEN:** WURZELN und KÖRPERMITTE

**Ziel:** starker Körper

**Muskelumgebung:**

**Zitate:** Mens sana in corpore sano



*Yoga mit Anne*

<b>Intro &amp; Warming Up</b>	5
<b>Pilatesatmung</b>	
<b>SONNENGRUß</b>	
<b>RECHTS</b>	
Stuhl	
Stuhl mit Drehung	1
(Stuhl einbeinig (Stand rechts))	1
Krieger 1 dynamisch (links hinten)	1
Krieger 3 (links hinten)	1
Krieger 2 (links hinten)	1
gestreckter seitlicher Winkel (links hinten)	2
Eidechse Handstütz	1
Hund	1
Knee-Elbow	2

<b>LINKS</b>	
Stuhl	
Stuhl mit Drehung	1
(Stuhl einbeinig (Stand links))	1
Krieger 1 dynamisch (rechts hinten)	1
Krieger 3 (rechts hinten)	1
Krieger 2 (rechts hinten)	1
gestreckter seitlicher Winkel (rechts hinten)	2
Eidechse Handstütz	1
Hund	1
Knee-Elbow	2
<b>Bauchlage</b>	
Heuschrecke	2
Plank mit Bein heben	1
Seitstütz	1
Plank mit Bein heben	1
Seitstütz	1
Plank schieben nach vorn	1
HdK	1
<b>Vierfüßler</b>	
Hund an Laterne	2
Bein heben lang	2

Bein kreisen	2
<b>Rückenlage</b>	
Schulterbrücke mit Beckenlift	3
Roll-up	2
Navasana	2
<b>Schulterstand</b>	3
<b>Savasana</b>	10