

Um Ihre Beweglichkeit zu fördern und eine tiefe Entspannung Ihres Körpers zu bewirken, sollten Sie regelmäßig Yoga üben, mindestens zweimal die Woche, möglichst zur selben Tageszeit. Essen Sie zwei Stunden vor den Übungen nichts mehr. Wenn Sie noch etwas essen müssen, dann bitte nur leichte Nahrung wie z.B. Obst oder Joghurt. Lüften Sie den Raum vorher gut, in dem Sie üben. Der Raum sollte angenehm warm sein (nicht zu warm, sonst werden Sie leicht träge und nicht zu kalt, sonst führen starke Dehnungen der Muskulatur zu Zerrungen).

Im Yoga-Unterricht lernen Sie alle Haltungen des Übungs-Programms im Detail mit ihren spezifischen Wirkungen auf Ihren Körper. Die Yoga-Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für Ihr eigenes Training zu Hause sollten Sie zuerst das Programm in vorgegebener Reihenfolge üben. Mit zunehmender Yoga-Praxis, werden Sie feststellen, was Ihrem Körper guttut bzw. was Ihr Körper braucht. Dann können Sie von der Reihenfolge abweichen und sich selbst ein Übungs-Programm zusammenstellen. Üben Sie auch Haltungen, die Ihnen weniger Spaß bereiten. Gerade diese Übungen geben Ihrem Körper Ausgleich und mehr Beweglichkeit.

Halten Sie asymmetrische Übungen (z.B. das Dreieck) immer auf beiden Seiten gleich lang und intensiv (z.B. Anzahl der Atemzüge). Sie sollten sich ausreichend Zeit lassen für die Ruhepausen zwischen den Übungen. Die Ruhepausen sind genauso wichtig wie die Übungen selbst. Hetzen Sie nicht durch das Übungsprogramm und beenden Sie Ihr Übungsprogramm immer mit einer Tiefenentspannung im Liegen oder Sitzen von mindestens fünf Minuten.




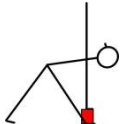


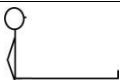




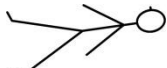
Nehmen Sie Ihre Grenzen wahr (Ahimsa)! Wählen Sie für die Länge und Intensität der Yoga-Übung einen goldenen Mittelweg zwischen Unterforderung und Überforderung. Verweilen Sie nur so lange in einer Haltung, wie es angenehm für Sie ist. Muskelzittern oder gar Schmerzen sind ein deutliches Anzeichen von Überforderung.

Hinweis für Teilnehmerinnen: Während der Menstruation sollten Sie keine Umkehrhaltungen ausführen.

Weitergehende Gesundheitsinformationen:

Wenn Sie ergänzende Informationen über Yoga suchen, empfehle ich die unten genannte Bücher (jeweils neueste Ausgabe) und Blog-Beiträge auf meiner Webseite. Hinweis: Diese Buchempfehlungen und Blog-Beiträge sind optional und nicht Bestandteil des Unterrichts.

1. Warum Yoga: Über Praxis, Konzepte und Hintergründe von Imogen Dalmann und Martin Soder, Viveka Verlag, Berlin, 2. Januar 2015
2. Die Yogabox von Anna Trökes, GU Gräfe und Unzer Verlag, München, 8. Februar 2012
3. Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression von Nicole Plinz, Balance buch + medien Verlag, Bonn, 1. November 2009
4. Yoga der Achtsamkeit von Frank Bocchio, Arbor Verlag, Freiburg, 31. Juli 2016
5. Faszinierende Faszien und Yoga gegen myofasziale Schmerzen, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 18.5.2014,
<https://yoga8sam.de/faszinierende-faszien/>
6. Achtsamkeits-Yoga, das Buch von Frank Bocchio, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 5.1.2017,
<https://yoga8sam.de/achtsamkeits-yoga-oder-mindfulness-yoga-nach-bocchio/>
7. Yoga als Therapie bei psychischen Erkrankungen, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 7.1.2017,
<https://yoga8sam.de/yoga-als-therapie-gegen-psychische-erkrankungen/>
8. Warum ein tiefer Atem zu Entspannung führt, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 28.4.2020,
<https://yoga8sam.de/warum-ein-tiefer-atem-zu-entspannung-fuehrt/>
9. Die Geschichte und Philosophie des Yoga, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 19.4.2021,
<https://yoga8sam.de/yoga-philosophie/>
10. Die Kunst der Bandhas, Blog-Beitrag von Eva Frieser, 6.12.2021,
<https://yoga8sam.de/die-kunst-der-bandhas/>

Yoga	Übungsprogramm (ca. 30 Minuten)
	Schultern kreisen (6 mal nach hinten, 6 mal nach vorne)
	Arme kreisen (6 mal nach hinten, 6 mal nach vorne)
	Übungsreihe Vorbeuge 3 mal wiederholen: einatmen Rückbeuge, ausatmen hängende Vorbeuge (6 Atemzüge halten), einatmen Vorbeuge mit gestrecktem Rücken, ausatmen hängende Vorbeuge, einatmen aufrollen in den Stand
	Ruhen im Stand (10 Atemzüge)
	Dreieck (10 Atemzüge auf jeder Seite halten)
	6 mal dynamische Katze, einatmen diagonal rechten Arm und linkes Bein strecken, ausatmen Arm und Bein wieder absetzen, auf der anderen Seite wiederholen
	Ruhen in der Kindposition (10 Atemzüge)
	Stock (10 Atemzüge halten)
	Vorbeuge im Sitzen (10 Atemzüge halten)
	Knie im Liegen mit den Händen heranziehen, Ausatmen Knie zur Brust heranziehen und einatmen Knie in die Hände schieben
	6 mal Indische Brücke dynamisch
	Krokodil (10 Atemzüge auf jeder Seite halten)
	Tiefenentspannung (5 Minuten)