FASZIENYOGA

5-10 Wiederholungen/ langsame federnde Bewegungen

1. VORBEUGE

Beine gestreckt- Oberkörper nach vorne beugen. Arme zum rechten/linken Fuß bewegen.

2. SCHLANGE

Hüftenbreiter Stand- leicht in die Knie gehen. Hohlkreuz machen- Arme nach oben strecken.

Arme nach vorne strecken- Rundrücken machen. Schulterblätter auseinander ziehen.

3. BANANE

Rechtes Bein über das Linke stellen. Oberkörper zur Seite neigen- Arme über den Kopf strecken.

4. KRIEGER - FLAMINGO

Schrittstellung- hinteres Bein gestreckt. Arme nach oben strecken. Hüfte nach vorne schieben.

Oberkörper nach vorne beugen. Finger Richtung Boden bewegen. Beide Beine sind gestreckt. Fuß anziehen.

©Parktherme Bad Radkersburg 2019

https://www.parktherme.at/vita-med/lebensstil-medizin/downloads/

FASZIENYOGA

PARK THERME
BAD RADKERSBURG

5. KATZENBUCKEL - PFERDERÜCKEN

Vierfüßlerstand - ins Hohlkreuz gehen. Nach vorne schauen. Arme bleiben ausgestreckt.

Rücken rund machen. Kopf abrollen. Schulterblätter auseinander ziehen.

6. KOBRA klein/groß

Bauchlage- auf den Unterarmen abstützen.

Arme strecken und Oberkörper abheben.

7. SKORPION

Bauchlage- der ganze Körper ist gestreckt.

Ein Bein gestreckt über das Andere bewegen. Hüfte mitdrehen- Hände bleiben auf dem Boden.

8. SCHRAUBE

Rückenlage- oberes Bein seitlich strecken. Hände am Hinterkopf- Ellbogen bleiben auf der Matte.

Gestrecktes Bein nach hinten strecken. Gleichzeitig den Oberkörper und Kopf in Gegenrichtung drehen. Ellbogen zusammen.

©Parktherme Bad Radkersburg 2019