

# Yogaprogramme der

## STG Sunshine 1978 Ratingen e.V.

1. Alle Übungen können alleine und ohne große Hilfsmittel zu Hause ausgeführt werden, es wird empfohlen, eine Iso-Matte zu benutzen.
2. Die STG Sunshine 1978 Ratingen e.V. übernimmt keine Haftung für eventuelle Verletzungen, das Üben geschieht auf eigene Gefahr
3. Nicht alle angebotenen Übungen sind für jeden geeignet, im Zweifel sollte ein Arzt konsultiert werden, ob die Übungen durchgeführt werden dürfen
4. Die angegebenen Zeiten zum Halten der Übungen sind Richtwerte, hier kann jeder für sich variieren
5. Sollte Erklärungsbedarf zu einer Übung bestehen, senden Sie uns unter [info@stg-sunshine.de](mailto:info@stg-sunshine.de) eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer, wir setzen uns dann telefonisch mit Ihnen in Verbindung und gehen die Übung gemeinsam durch

und nun

Viele Spaß beim Yoga 😊

## Kräftigung

### **Anfangsmeditation**

Augen schließen, entspannt tief ein und aus atmen,

Den Kopf achtsam fließend nach links drehen, der Blick geht noch weiter nach links. (7 Atemzüge halten).

Wieder zur Mitte zurück und nachspüren.

Den Kopf achtsam fließend nach rechts, der Blick geht noch weiter nach rechts (7 Atemzüge halten und wieder zur Mitte zurück. Den Kopf achtsam nach hinten in den Nacken legen, der Blick geht zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zur Mitte zurück.

Nun den Kopf achtsam nach vorne in die Halsgrube sinken lassen, der Blick geht zur Nasenspitze, zur Mitte zurück.

(Die Bewegungen des Kopfes jeweils 7 Atemzüge in der Endposition halten, das Nachspüren kann 10 bis 15 Atemzüge „dauern“)

**Füße spüren** (auf die Zehenspitzen, auf die Ferse, auf die Außenseite und auf die Innenseite, auch hier 7 Atemzüge halten)

**Gruß an den Mond:** Arme über die Seite nach oben (Einatmen), den Oberkörper leicht nach vorne neigen (Ausatmen), nach oben zurückkommen (Ein), zu einer Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), zur anderen Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), die Arme in U-Form abwinkeln (Aus), den Oberkörper zu einer Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), die Arme nach oben strecken (Ein), in die Vorbeuge nach unten kommen (Aus), die Arme zur Seite strecken (Ein), in die Hocke kommen (Aus), nach oben kommen, die Arme mit nach oben nehmen (Ein), die Arme sinken lassen (Aus). (3 Wiederholungen, gerne auch mehr, je nach eigenem Empfinden)

**Berghaltung:** Füße hüftbreit auseinander, die Beine sind leicht gebeugt, die Arme nach oben strecken, die Fingerspitzen berühren sich wenn möglich (7 Atemzüge)  
Gerne auch dynamisch: Die Arme nach oben recken und strecken

**Adler:** „Wir verknoten uns“: Hier nur mit den Beinen: Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein wir um das Standbein herum „geschlungen“. Die Arme nach oben strecken (7 Atemzüge). Gerne auch mit den Armen (getrennt oder gleichzeitig). Einen Arm anwinkeln, den anderen herumschlingen ☺

**Heuschrecke:** In der Bauchlage die Hände zu Fäusten ballen und unter die Oberschenkel legen. Die Hände dienen nun als Hebel und die Beine werden vom Boden abgehoben, der Oberkörper geht leicht mit nach oben, der Blick bleibt zum Boden (7 Atemzüge)

**Herabschauender Hund dynamisch:** „Walking Dog“: In der Position des herabschauenden Hundes die Knie abwechselnd leicht beugen, so als würde man „Gassi gehen“ ☺ (7 Atemzüge)

**Kindsposition:** Auf die Fersen absetzen, die Arme nach vorne ausstrecken, die Stirn berührt (wenn möglich) den Boden. (7 Atemzüge, gerne auch länger, je nach eigenem Empfinden)

Zur Endentspannung noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend in einer sitzenden Position sich selbst umarmen ☺

Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Gib jedem Tag die Chance, der Beste deines Lebens zu werden.“

## Hüftöffner

### **Anfangsmeditation**

Augen schließen, entspannt tief ein und aus atmen,

Den Kopf achtsam fließend nach links drehen, der Blick geht noch weiter nach links. (7 Atemzüge halten).

Wieder zur Mitte zurück und nachspüren.

Den Kopf achtsam fließend nach rechts, der Blick geht noch weiter nach rechts (7 Atemzüge halten und wieder zur Mitte zurück. Den Kopf achtsam nach hinten in den Nacken legen, der Blick geht zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zur Mitte zurück.

Nun den Kopf achtsam nach vorne in die Halsgrube sinken lassen, der Blick geht zur Nasenspitze, zur Mitte zurück.

(Die Bewegungen des Kopfes jeweils 7 Atemzüge in der Endposition halten, das Nachspüren kann 10 bis 15 Atemzüge „dauern“)

**Füße spüren** (auf die Zehenspitzen, auf die Ferse, auf die Außenseite und auf die Innenseite, auch hier 7 Atemzüge halten)

**Hüftöffner im Stehen:** Den Unterschenkel auf den Oberschenkel ablegen, das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände vor der Brust zusammennehmen und den Oberkörper leicht nach vorne beugen (7 Atemzüge)

**Tänzer:** Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein wird nach hinten angezogen (Fuß Richtung Gesäß), mit der Hand den Fuß fassen. Die „freie“ Hand wird nach oben ausgestreckt und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Der Blick geht Richtung Boden (7 Atemzüge je Seite)

**Gegrätschte Vorbeuge:** Leicht gegrätscht stehen, die Fußspitzen zeigen nach außen, die Beine sind leicht gebeugt. Den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten abrollen. Die Hände gehen entweder an den Beinen entlang und werden dort gehalten oder die Hände können auf dem Boden abgesetzt werden (7 Atemzüge, dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen)

**Krieger I und II:** Gegrätscht stehen, ein Fuß dreht 90 Grad nach außen, das Knie wird leicht gebeugt (Knie und Fußgelenk bilden eine Linie), der andere Fuß folgt zur Stabilität leicht. Der Oberkörper wird in Richtung des gebeugten Beines gedreht (Beispiel: Rechter Fuß nach außen, Oberkörper nach rechts drehen). Die Arme werden nach oben gestreckt, der Blick geht geradeaus oder in Richtung der Fingerspitzen. **Dynamischer Wechsel in den Krieger II:** Den Oberkörper nach vorne zurückdrehen, die Arme zur Seite strecken, den Kopf in die Richtung drehen, auf der das Bein gebeugt ist (Beispiel: Rechter Fuß nach außen, den Kopf nach rechts drehen)  
(7 Atemzüge je Haltung, die Haltungen können auch gerne einzeln ausgeführt werden)

**Dehnung im Sitzen:** Sitzen, die Beine sind nach vorne ausgestreckt, die Hände stehen etwas weiter nach hinten auf, mit Druck auf die Hände das Gesäß leicht anheben, die Füße stehen fest auf dem Boden auf (7 Atemzüge)

**Schildkröte:** Sitzen, die Fußsohlen werden aneinandergelegt, der Oberkörper wird Wirbel für Wirbel nach unten abgerollt. Die Hände können die Füße fassen (7 Atemzüge, dann langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen)

**Nadelöhr:** Beine aufstellen, den Unterschenkel auf den Oberschenkel legen. Mit einer Hand am äußeren Oberschenkel fassen, mit der anderen Hand an der Innenseite des Oberschenkels fassen

(am aufgestellten Bein). Das Bein ranziehen, es kann gebeugt bleiben oder gestreckt werden. Rücken und Kopf bleiben am Boden liegen (7 Atemzüge je Seite)

Zur Endentspannung noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend in einer sitzenden Position sich selbst umarmen ☺

Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Wir werden nie erfahren, wie viel Gutes ein einfaches Lächeln vollbringen kann.“