

Lichtlächeln Yogazentrum Übungsplan Mittelstufe

Peter Lichtlächeln

1 Anfangsentspannung



- 1 Rückenentspannungslage – Shavasana
- 2 Aufrechter Sitz – OM – Mantra

3 Asanas



- 1 Boot – Navasana
- 2 Stellung des Kindes – Garbhasana
- 3 Kopfstand – Shirshasana
- 4 Stellung des Kindes – Garbhasana
- 5 Schulterstand – Sarvangasana
- 6 Pflug – Halasana
- 7 Fisch – Matsyasana

- 8 Päckchen
- 9 Kniebeuge
- 10 Krokodildrehung
- 11 Rückenentspannungslage – Shavasana
- 12 Vorwärtsbeuge – Paschimotthanasana
- 13 a) Schiefe Ebene – Purvotthasana
- b) Tisch

- 14 Bauchentspannungslage
- 15 Kobra – Bhujangasana
- 16 Heuschrecke – Shalabhasana
- 17 Bogen – Dhanurasana
- 18 Katze – Majariasana
- 19 Stellung des Kindes – Garbhasana
- 20 Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

4 Tiefenentspannung



5 Pranayama & Meditation



- 1 Schnellatmung – Kapalabhati
- 2 Wechselatmung – Anuloma Viloma
- 3 Meditation – OM

2 Sonnengruß

E Einatmen
A Ausatmen
H Atem halten



Zu diesem Übungsplan gibt es CDs, Downloads, Yogakurse, Yoga Abos, Yoga Seminare und jederzeit kostenlose Probestunden:

Lichtlächeln Yogazentrum
Vorstadtstraße 1
73494 Hohenberg/Rosenberg

Peter Lichtlächeln Härtlein
0157 82 33 91 46
peter@lichtlaecheln.de
www.lichtlaecheln.de

