

Lichtlächeln Yogazentrum Übungsplan Schwangere

Peter Lichtlächeln

1 Anfangsentspannung & Pranayama



- 1 Rückenentspannungslage
- 2 Aufrechter Sitz – OM – Mantra
- 3 Wechselatmung

2 Dynamische Übungen



Gehirnaktivierung

Aufladeübung

4 Asanas



- 1 Bootvariation
- 2 Stellung des Kindes
- 3 Hund
- 4 Stellung des Kindes
- 5 Schulterbrücke
- 6 unterstützter Schulterstand
- 7 Fisch

- 8 Päckchen
- 9 Kniebeuge
- 10 Krokodildrehung
- 11 Schmetterling in Rückenlage
- 12 gegrätschte Vorwärtsbeuge
- 13 Tisch
- 14 Seitenentspannungslage

- 15 Baumstamm – Muschel
- 16 halbe Heuschrecke – halber Bogen
- 17 diagonale Katze
- 18 Katze
- 19 Stellung des Kindes
- 20 halber Drehsitz

5 Tiefenentspannung & Meditation



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



3 Schwangeren Sonnengruß

- E Einatmen
A Ausatmen
H Atem halten

