

# Lichtlächeln Yogazentrum

## Übungsplan Stuhl Yoga

Peter Lichtlächeln

### 1 Anfangsentspannung & Pranayama



- 1 Ankommen
- 2 Muskelentspannung
- 3 Wechselatmung
- 4 Löwe

### 2 Dynamische Übungen



- 1 Gelenkschmiere
- 2 Gehirnaktivierung
- 3 Aufladeübung

### 4 Asanas



- 1 Boot
- 2 Stellung des Kindes
- 3 Radfahren
- 4 Kamelritt
- 5 Kobra
- 6 Vorwärtsbeuge
- 7 Lebensnerv dehnen – Lebensnerv strecken
- 8 Kniebeuge
- 9 Propeller
- 10 Kniedrücken
- 11 Scheibenwischer
- 12 Rudern
- 13 Drehübung
- 14 Drehsitz
- 15 Katzenbuckel – Pferderücken
- 16 Beinwaage – Armwaage
- 17 halbe Heuschrecke
- 18 Oberschenkel dehnen
- 19 Wadenpumpe
- 20 Dreieck

### 5 Tiefenentspannung



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 Sonnengruß auf dem Stuhl

E Einatmen  
A Ausatmen  
H Atem halten

