

Jahresrückblick 2015: Schwerpunkt Savasana

1. **Supta Padanghustasana I**
2. **Supta Padanghustasana II**
3. **Tadasana** - Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliyasana
4. **Utthita Trikonasana**
5. **Parsvottanasana**
6. **Parivrtta Trikonasana**
7. **AMS**
8. **Sirsasana** aus Urdhva Dandasana
 - strecke ein Bein senkrecht nach oben
 - senke das Bein und setze den Fuß zurück an die Wand, wechsele das Bein
9. **Chatuspadasana**
10. **Salamba Sarvangasana**
11. **Setu Bandha Sarvangasana, Cross Bolster**
12. **Paschimottanasana**, passiv, unterstützt
13. **Savasana**, richte dich mit Hilfe eines Gurtes, den du auf die Mitte der Matte legst, auf deiner Matte ein: mit angewinkelten Beinen lege dich über beide Unterarme auf den Rücken, richte die Schultern gerade über dem Becken, den Nacken und Kopf in der Linie auf dem Gurt ein, länge die Hinterhauptbeine nach oben, fasse den Mattenrand seitlich neben dem Becken und strecke die Arme aus, länge den Oberkörper und drehe die Oberarme aus, nimm die Schulterblätter in den Rücken und rolle die Außenschultern in Richtung zum Boden, löse die Hände und lege die Arme im 45°Winkel neben dem Oberkörper ab, mit beiden Händen im gleichen Abstand zum Mattenrand und strecke dann aktiv die Beine aus, mit beiden Füßen im gleichen Abstand zum Gurt, lasse die Arme und Beine los, entspanne den gesamten Körper, wenn du den Kehlkopf und die Schultern nicht loslassen kannst, unterstütze den Kopf mit einer Decke, wenn du den Unteren Rücken nicht loslassen kannst, unterstütze die Kniekehlen auf einer gerollten Decke oder einer Kissenrolle
 - genieße den Tag und alle anderen, die kommen, mit viel yogischen Energien!

Namasté

