

# 5 Yogahaltungen DIE IMMER GEHEN



1

## SAMASTHITI - ACHTAMA STAND

Stehe stabil und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Becken sanft aufrichten, Knie locker lassen. Schultern entspannen, Arme hängen weich. Die Halswirbelsäule richtet sich lang nach oben auf.

2

## TADASANA - BERGHALTUNG

Stell dich aufrecht hin und hebe die Arme lang über den Kopf. Komm auf die Zehenspitzen und strecke dich nach oben. Becken sanft aufrichten, Schultern entspannt, Nacken lang.

3

## URDHVA HASTĀSANA - PALME

Hebe die Arme lang über den Kopf und strecke dich nach oben. Mit dem Einatmen wachst du, mit dem Ausatmen neigst du dich sanft zur Seite – erst rechts, dann links. Bleib weich in den Knien und lass die Schultern entspannt. Finde einen ruhigen Atemrhythmus.

4

## UTTANASANA - ADRHA UTTENASANA - (HALBE )VORBEUGE

Beuge dich ausatmend mit weichen Knien nach vorn. Mit dem Einatmen richte den Rücken halb auf und lege die Hände auf die Schienbeine. Ausatmend wieder nach unten sinken. Bewege dich langsam und bleib beim Atem.

5

## ARDHA UTKATASANA - HALBE HOCKE

Stell deine Füße hüftbreit auf und beuge die Knie leicht. Schieb dein Becken nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Der Rücken bleibt lang, die Arme strecken sich nach vorn oder nach oben.

YOGARAUM MORGENTHAL

Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ sandra@yoga-morgenthal.com

🌐 www.yoga-morgenthal.com

📸 @yoga.morgenthal



MACH YOGA MIT MIR!