



Herzöffnung durch Yoga – open your heart

Beginne in einem aufrechten Sitz

3 x Om

Pranayama: Herzatmung

Einatmen öffnen, lade alles ein, alles darf sein

Ausatmen in liebevoller Achtsamkeit umarmen

Einatmen Arme über die Seite öffnen, Ausatmen umarme Dich

Fühle was es zu fühlen gibt

Flow 1:

diagonaler Bogen

Dhanurasana



gestreckte Katze

Majarasana



kleiner Seitstütz

Vasishthasana



Anahatasana
Herzöffner



Bogen
Dhanurasana



Kamel
Ustrasana



Flow 2 :

herabschauender Hund

Adomukhashavasana



Vierfuss Stand



herabschauender Hund

Adomukhashavasana



Ausfallschritt

Anjaneyasana



Schulterbrücke
Setu Bandha Sarvangasana



Fisch
Matsyasana



Yoga Siegel
Yoga Mudra



Yoga Nidra



Herzmeditation

Loka Samastha
Sukhino Bhavantu



Zentrum für Yoga, Meditation & Gesundheit