








DIE ULTIMATIVE
YOGASTUNDEN
SAMMLUNG

BEREIT FÜR DIE MATTE



THERE IS NO TRY.

WAS IST DRIN?

BASIC YOGA-WARM-UP	 10 min.	3
YOGA-SEQUENZ FÜR ANFÄNGER	 60 min.	7
MORGEN-YOGA-SEQUENZ	 30 min.	15
ABEND-YOGA-SEQUENZ	 45 min.	21
YOGA COOL DOWN	 10 min.	27

BASIC YOGA-WARM-UP

 10 Minuten

 Alle Level

WIRKUNG

- + Regt die Durchblutung an
- + Bewegt die Gelenke durch den vollen Bewegungsumfang
- + Bereitet den Körper auf die Yogapraxis vor
- + Fördert die bewusste Atmung
- + Verbessert die Konzentration



1. KATZE & KUH



- Beginne im Vierfüßlerstand
- Stelle die Zehen auf
- Runde die Brustwirbelsäule
- Ziehe das Kinn zur Brust
- Bringe die Schulterblätter auseinander
- Schiebe den Boden von dir weg



- Senke den Brustkorb beim Ausatmen
- Hebe das Kinn an
- Bringe die Schulterblätter zueinander
- Wiederhole ein paarmal

2. KATZE & KUH ERWEITERT



- Lasse den Brustkorb wieder sinken
- Strecke ein Bein nach hinten aus und hebe es an
- Lasse den Brustkorb tiefer sinken
- Spanne die Beinmuskeln an



- Runde den Rücken so weit wie möglich
- Beuge das Knie und ziehe es zur Nase
- Schiebe den Boden von dir weg
- Strecke das Bein wieder aus und wiederhole die Übung ein paarmal
- Wiederhole alles mit dem anderen Bein

3. KNIE ZUR NASE



- Beginne im Vierfüßlerstand
- Stelle die Zehen auf
- Hebe ein Bein, bringe das Knie zur Nase
- Strecke das andere Bein aus
- Ziehe die Schultern nach vorn
- Schiebe den Boden von dir weg

4. DREIBEINIGER HUND



- Komm in den Herabschauenden Hund
- Strecke das angehobene Bein aus
- Schließe die Hüfte
- Verbinde Bewegung und Atmung:
- Atme aus: Beuge das Knie und bringe es zum gegenüberliegenden Ellbogen
- Atme ein: Strecke das Bein wieder aus

5. GEDREHTER KRIEGER 1



- Tritt mit dem gehobenen Fuß nach vorn zwischen die Hände für Krieger 1
- Beuge das hintere Knie
- Drehe den Oberkörper zum gebeugten Bein
- Strecke die Arme seitlich aus
- Lege die hintere Hand auf das Bein
- Hebe den vorderen Arm
- Versuche das vordere Bein zu strecken
- Halte für ein paar Atemzüge
- Zurück in den Herabschauenden Hund und wiederhole auf der anderen Seite

6. MINI VINYASA



- Kippe das Becken nach hinten im Herabschauenden Hund
- Rolle in einer Wellenbewegung Wirbel für Wirbel in den Stütz
- Beuge die Knie und kehre zurück in den Herabschauenden Hund
- Wiederhole ein paarmal

7. KOBRA



- Komme aus dem Herabschauenden Hund nach vorn in *Chaturanga*
- Setze die Knie auf der Yogamatte ab
- Strecke das Gesäß nach oben
- Komme wellenartig in die Kobra
- Schiebe den Boden von dir weg
- Hebe die Knie vom Boden ab
- Drücke die Ellbogen an die Rippen


8. HERABSCHAUENDER HUND



- Kehre zurück in den Herabschauenden Hund
- Beuge die Knie leicht
- Kippe das Becken nach vorn
- Zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Hebe die Achseln an
- Strecke langsam deine Beine aus
- Halte für ein paar Atemzüge

Übe diese Sequenz mit [Young Ho Kim auf TINT](#).

YOGA-SEQUENZ FÜR ANFÄNGER

 60 Minuten

 Anfänger

WIRKUNG

- + Leicht zugänglich für Anfänger
- + Fokus auf Ausrichtung
- + Hilft beim Kraftaufbau
- + Stellt grundlegende Yoga-Prinzipien vor



1. BERGHALTUNG



- Beginne in *Tadasana*, Füße parallel
- Ziehe die Oberschenkel zueinander
- Schaffe Länge im Oberkörper
- Führe den *Ujjayi*-Atem ein



- Verbinde Bewegung und Atmung:
- Atme ein: Strecke die Arme nach oben in *Urdhva Hastasana*
- Atme aus: Lasse die Arme sinken in *Tadasana*
- Wiederhole ein paarmal

2. STUHLHALTUNG



- Beginne in *Tadasana* und beuge die Knie
- Lege die Hände auf die Knie
- Schiebe die Hüften leicht zurück
- Ziehe die Waden zueinander (Yogablock zwischen den Waden einklemmen)



- Hebe den Oberkörper an
- Bringe die Arme in eine Kaktusform
- Atme ein: Arme hoch in *Urdhva Hastasana*
- Atme aus: Arme nach unten in *Tadasana*
- Atme ein: Arme in eine Kaktusform
- Atme aus: Kehre zurück in *Tadasana*
- Wiederhole ein paarmal

3. KRIEGER 2



- Stelle dich in einen weiten Stand
- Zehen des vorderen Fußes nach vorn
- Beuge das vordere Knie 90 Grad
- Ziehe die Füße zueinander
- Strecke den Oberkörper
- Strecke die Arme seitlich aus
- Wiederhole auf der anderen Seite

4. SEITLICHER WINKEL



- Beginne im weiten Stand
- Zehen des vorderen Fußes nach vorn
- Beuge das vordere Knie 90 Grad
- Lege die Hand auf einen Block oder den Unterarm auf den Oberschenkel
- Schiebe die Ferse in den Boden
- Drehe den Bauchnabel nach oben
- Strecke den oberen Arm aus
- Wiederhole auf der anderen Seite

5. GÖTTINNENPOSE



- Beginne im weiten Stand
- Drehe beide Füße nach außen
- Beuge die Knie
- Ziehe die Fersen zueinander
- Bringe die Arme in einer Kaktusform
- Halte für ein paar Atemzüge

6. BAUM



- Bringe das Körpergewicht in einen Fuß
- Setze den anderen Fuß innen an Oberschenkel oder Wade
- Hebe die Arme in eine Kaktusform
- Zieh Hände und Ellbogen leicht zurück
- Fixiere deinen Blick auf einen Punkt
- Wiederhole auf der anderen Seite

7. AUSFALLSCHRITT – GRUNDLAGE



- Tritt mit einem Fuß nach hinten
- Ziehe beide Füße zueinander
- Drücke die vordere Ferse in den Boden
- Runde den oberen Rücken
- Ziehe den Nacken lang
- Wiederhole auf der anderen Seite

8. AUSFALLSCHRITT – VARIATION 1



- Tritt mit einem Fuß nach hinten
- Setze die Hände auf dem vorderen Oberschenkel ab
- Bringe den Oberkörper und das hintere Bein in eine Linie

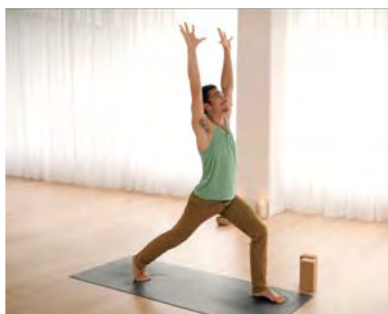


- Bringe die Arme in eine Kaktusform
- Atme ein: Öffne die Arme wie Flügel
- Atme aus: Hände zurück zum Oberschenkel
- Wiederhole mehrmals
- Wechsle auf das andere Bein

9. AUSFALLSCHRITT – VARIATION 2



- Stelle einen Fuß nach hinten in den Ausfallschritt
- Setze die Hände auf dem vorderen Oberschenkel ab
- Laufe mit den Händen an den Oberkörper und richte dich auf
- Schiebe mit dem hinteren Fuß
- Drücke den vorderen Fuß nach unten



- Hebe die Arme in eine Kaktushaltung
- Atme ein: Strecke die Arme aus
- Atme aus: Bringe die Arme in Kaktusform
- Wiederhole mehrmals
- Wechsle zur anderen Seite

10. DREHUNG IM TIEFEN AUSFALLSCHRITT



- Tritt mit einem Fuß nach hinten
- Setze das vordere Knie auf den Boden
- Lege die Hand auf dem vordere Knie ab
- Setze die andere Hand auf einen Block
- Drehe Brust und Bauch zum aufgestellten Bein
- Halte für ein paar Atemzüge

11. GESTRECKTER WINKEL – VARIATION



- Hände innen an vorderen Fuß
- Hebe das hintere Knie
- Hinterer Fuß parallel zur kurzen Mattenseite
- Beuge die Ellbogen und verneige dich
- Halte für ein paar Atemzüge
- Wiederhole den tiefen Ausfallschritt mit dem anderen Bein

12. STEHENDE VORBEUGE



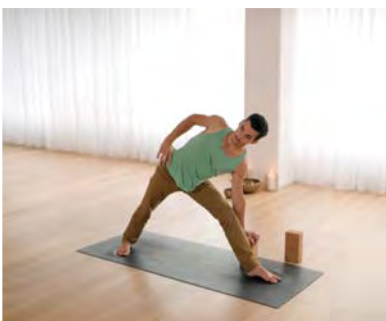
- Füße parallel am Anfang der Yogamatte
- Beuge den Oberkörper nach unten
- Beuge die Knie so weit wie nötig
- Hände auf die Außenseiten der Waden
- Schiebe Fersen und Oberschenkelrück-seiten nach außen
- Verlagere das Gewicht in die Zehen

13. VORBEUGE IM SPREIZ



- Beginne im gespreizten Stand
- Lege die Hände an die Hüften
- Beuge die Knie leicht
- Kippe das Becken nach vorn
- Finger auf den Boden oder Yogablock
- Ziehe die Füße zueinander
- Hebe das Gesäß
- Halte für ein paar Atemzüge

14. DREIECK



- Beginne im gespreizten Stand
- Zehen des vorderen Fußes nach vorn
- Beuge das vordere Knie
- Setze einen Block an die Außenseite des vorderen Fußes
- Schiebe die Hand in den Block, um den Körper anzuheben
- Strecke das vordere Bein
- Drücke den vorderen Großzeh runter
- Drehe Hüfte und Brust nach oben
- Wiederhole auf der anderen Seite

15. HALBMOND



- Stelle einen Block diagonal vor dir auf
- Tritt mit dem anderen Bein nach hinten
- Setze die Hand auf die hintere Hüfte
- Hebe das hintere Bein an
- Schiebe das Knie des Standbeins raus
- Öffne das Becken leicht
- Wiederhole auf der anderen Seite

16. KINDESHALTUNG



- Setze die Knie auf der Yogamatte ab
- Bringe das Gesäß auf die Fersen
- Platziere ein Kissen oder eine Decke unter das Gesäß oder zwischen Waden und Oberschenkel
- Halte für ein paar tiefe Atemzüge

17. HERABSCHAUENDER HUND



- Komme zurück in den Vierfüßlerstand
- Öffne die Füße mattenbreit
- Kippe das Becken nach vorn
- Schiebe die Hüften Richtung Fersen
- Schiebe das Gesäß nach oben
- Lass die Knie gebeugt, vermeide zu viel Zug in den Oberschenkelrückseiten

18. TAUBE IN RÜCKENLAGE



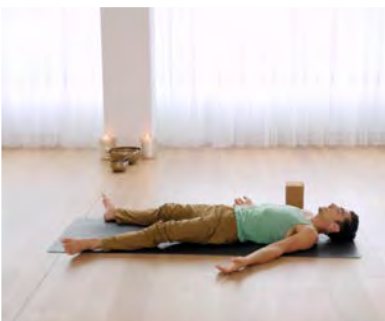
- Lege dich auf den Rücken
- Beuge die Knie
- Lege das rechte Sprunggelenk auf das linke Knie und flexe den Fuß
- Ziehe das linke Knie zur Brust
- Fasse das Knie, ziehe es näher heran
- Lege den Kopf auf der Yogamatte ab
- Wiederhole auf der anderen Seite

19. BEINDEHNUNG IN RÜCKENLAGE



- Beginne mit gebeugten Knien
- Strecke ein Bein nach oben aus
- Umgreife das Bein mit den Händen
- Zieh das Bein näher zur Brust
- Schiebe das Bein gegen die Hände
- Flexe den Fuß, schiebe die Ferse weg
- Wiederhole auf der anderen Seite

20. ENDENTSPANNUNG



- Strecke die Beine, Zehen nach außen
- Lege die Arme neben dem Körper ab
- Handflächen zeigen nach oben
- Entspanne den ganzen Körper
- Schließe die Augen und richte den Blick nach innen
- Bleibe so lange, wie du möchtest

Übe diese Sequenz mit [Matt Giordano auf TINT](#).

MORGEN-YOGA-SEQUENZ

 30 Minuten

 Alle Level

WIRKUNG

- + Beseitigt Steifheit im Körper
- + Regt die Durchblutung an
- + Lässt dich entspannt in den Tag starten
- + Steigert das mentale und körperliche Wohlbefinden



1. KINDESHALTUNG



- Beginne in der Kindeshaltung: Knie auf dem Boden, Gesäß auf den Fersen
- Fokussiere dich auf Ein- u. Ausatmung
- Nutze die *Ujjayi*-Atmung
- Nimm Empfindungen im Körper wahr

2. HERABSCHAUENDER HUND



- Spreize die Finger
- Richte dich auf in den Vierfüßlerstand
- Stelle die Zehen auf
- Atme ein: Senke den Bauch, hebe den Brustkorb und schau nach oben
- Atme aus: zurück in die Kindeshaltung



- Hebe das Gesäß für den Herabschauenden Hund
- Halte die Füße mattenbreit auseinander
- Beuge die Knie
- Ziehe die Waden zueinander



- Komme nach vorn in den Stütz
- Halte den Stütz für einen Atemzug
- Setze die Knie auf den Boden und kehre zurück in die Kindeshaltung
- Senke den Bauch wieder und wiederhole die Abfolge mehrmals

3. DREIBEINIGER HUND ZU AUSFALLSCHRITT



- Kehre in den Herabschauenden Hund zurück
- Setze die Füße hüftbreit auf
- Beginne langsam, die Beine zu strecken



- Hebe ein Bein an und beuge das Knie
- Öffne die Hüfte zur Seite
- Kreise das Fußgelenk
- Kreise das Knie, um die Hüfte zu rotieren
- Strecke das Bein und schließe die Hüfte



- Stelle den Fuß zwischen den Händen ab
- Komme auf die Fingerspitzen
- Nimm einen tiefen Atemzug
- Kehre in den Herabschauenden Hund zurück und wiederhole mit dem anderen Bein

4. HALBE SONNENGRÜSSE



- Laufe vom Herabschauenden Hund mit beiden Füßen nach vorn in eine stehende Vorbeuge



- Hebe den Oberkörper, komme zum Stehen und hebe die Arme nach oben
- Beuge die Knie für die Stuhlposition
- Hebe den Brustkorb für eine leichte Rückbeuge
- Hebe die Arme und strecke die Seiten
- Neige dich nach vorn in eine Vorbeuge



- Hebe den Oberkörper in eine halbe Vorbeuge
- Kehre zurück in die tiefe Vorbeuge
- Beuge die Knie für die Stuhlposition
- Strecke die Beine und hebe die Arme über den Kopf
- Wiederhole mehrmals im Atemfluss

5. KRIEGER-SEQUENZ



- Komme in eine halbe Vorbeuge
- Tritt einen Fuß zurück, hebe die Ferse
- Ziehe Bauch und Taille nach oben
- Hebe die Arme für den Ausfallschritt
- Schaffe Länge von der hinteren Ferse bis zu den Fingerspitzen



- Öffne dich in den Krieger 2
- Bringe die vordere Ferse in eine Linie mit dem hinteren Fußgewölbe
- Strecke dich bis in die Fingerspitzen
- Halte für ein paar Atemzüge



- Beuge dich nach hinten für den Friedvollen Krieger
- Drehe den Brustkorb zur Decke
- Halte für ein paar Atemzüge
- Kehre zurück in den Krieger 2
- Setz die Hände vorn auf dem Boden ab
- Komme in den Stütz, dann in den Herabschauenden Hund
- Tritt nach vorn in die Vorbeuge
- Wiederhole auf der anderen Seite

6. TAUBE



- Beginne im Herabschauenden Hund
- Hebe ein Bein an
- Setze das Schienbein diagonal ab
- Bringe die Ellbogen zum Boden
- Halte für ein paar Atemzüge
- Zurück in den Herabschauenden Hund und wiederhole auf der anderen Seite

7. SAVASANA



- Setze die Knie ab und rolle dich auf den Rücken
- Zieh die Knie zur Brust heran
- Strecke die Beine aus
- Lege die Hände neben dem Körper ab
- Lasse den Körper in den Boden sinken
- Spüre sanft deinen Herzschlag
- Bleibe so lange, wie du möchtest

Übe diese Sequenz mit [Matt Giordano auf TINT](#).

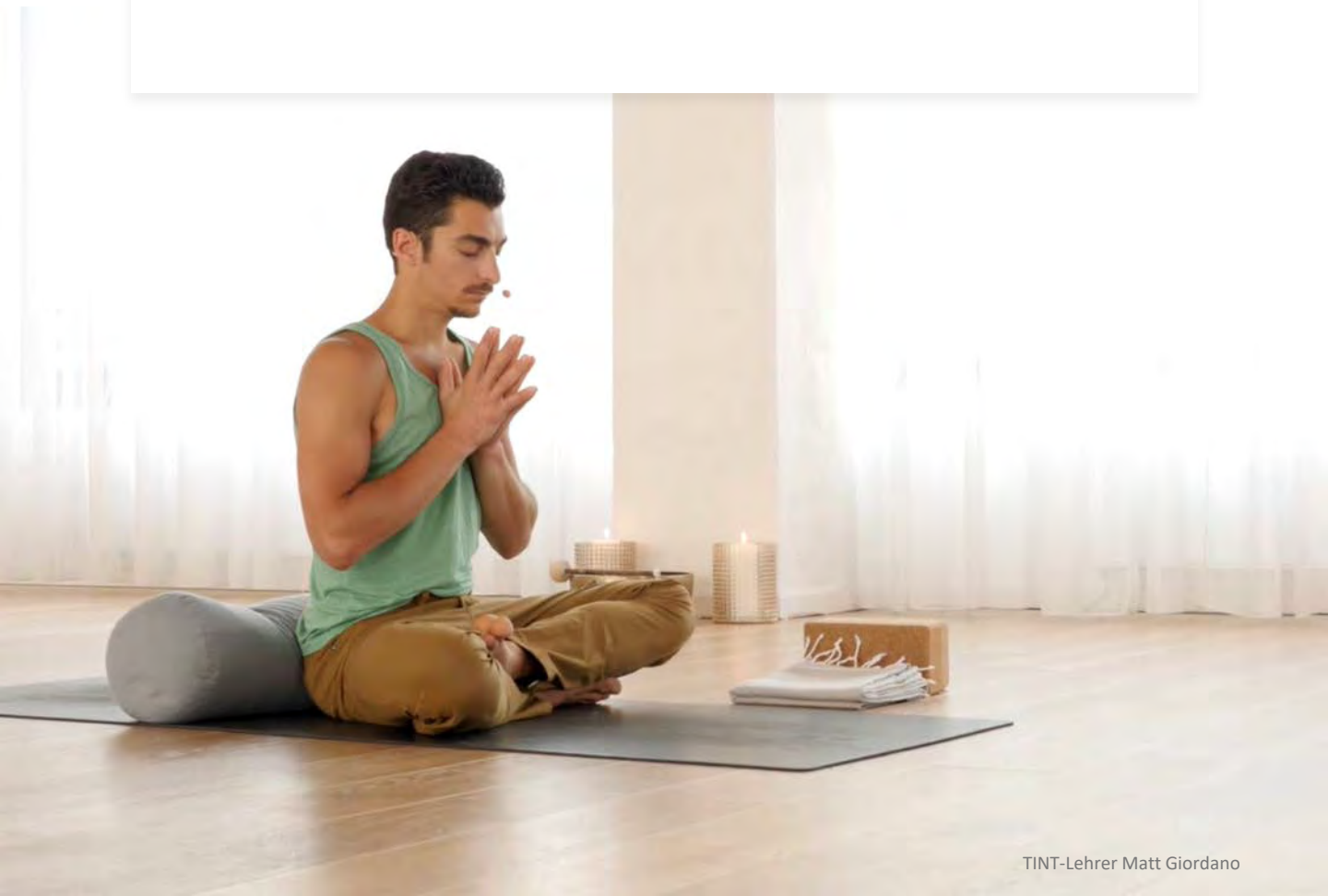
ABEND-YOGA-SEQUENZ

 45 Minuten

 Alle Level

WIRKUNG

- + Beruhigt das Nervensystem
- + Regt die Durchblutung an
- + Bietet dir Entspannung am Ende des Tages
- + Fördert mentales und körperliches Wohlbefinden



1. KATZE & KUH



- Beginne im Vierfüßlerstand
- Nutze die *Ujjayi*-Atmung
- Atme ein: Kippe das Becken für Kuh
- Atme aus: Runde den Rücken für Katze
- Schiebe die Hüften zurück in die Kindeshaltung
- Wiederhole mehrmals, um Bewegung und Atmung zu verbinden



2. HERABSCHAUENDER HUND



- Beginne im Vierfüßlerstand
- Öffne die Füße und stelle die Zehen auf
- Hebe das Gesäß in den Herabschauenden Hund
- Halte die Knie gebeugt
- Komme nach vorn in den Stütz
- Setze die Knie auf dem Boden ab
- Schiebe die Hüften nach hinten auf die Fersen für die Kindeshaltung
- Kehre zurück in den Vierfüßlerstand
- Wiederhole das Ganze ein paarmal



3. GEDREHTER AUSFALLSCHRITT



- Beginne im Herabschauenden Hund
- Hebe ein Bein und stelle den Fuß vorn zwischen den Händen ab
- Setze eine Hand auf den Oberschenkel
- Dreh den Brustkorb zum Oberschenkel
- Halte für ein paar Atemzüge
- Zurück in den Herabschauenden Hund
- Wiederhole auf der anderen Seite

4. VORBEUGE



- Tritt vom Herabschauenden Hund beide Füße zwischen die Hände
- Atme ein: Hebe den Oberkörper in eine halbe Vorbeuge
- Atme aus: Komm in die tiefe Vorbeuge
- Lege den Bauch auf die Oberschenkel
- Lege die Hände außen an die Waden
- Drück Hände & Waden gegeneinander
- Schiebe die Sitzbeinhöcker nach oben
- Atme ein: Halbe Vorbeuge
- Atme aus: Tiefe Vorbeuge
- Wiederhole mehrmals im Atemfluss



5. STUHLPOSITION



- Beuge die Knie in der Vorbeuge
- Hebe den Brustkorb, richte dich auf
- Knie gebeugt, schiebe die Hüften nach hinten, Knie über den Fersen
- Strecke die Arme über den Kopf
- Halte für ein paar Atemzüge
- Kehre zurück in die Vorbeuge

6. SEITLICHER WINKEL



- Komme in eine halbe Vorbeuge
- Tritt mit einem Fuß nach hinten, Ferse auf den Boden
- Lege Unterarm auf Oberschenkel
- Öffne Bauch und Brust zur Seite
- Strecke den anderen Arm nach oben
- Kehre in die halbe Vorbeuge zurück
- Wiederhole auf der anderen Seite

7. SEITLICHER WINKEL - VARIATION



- Komme in die halbe Vorbeuge
- Tritt mit einem Fuß nach hinten
- Setze die Hände auf der Innenseite ab
- Komme auf die Fingerspitzen
- Beuge die Knie, neige dich nach vorn
- Halte für ein paar Atemzüge
- Kehre zurück in die Vorbeuge
- Wiederhole auf der anderen Seite

8. TIEFE VORBEUGE



- Beginne in der tiefen Vorbeuge
- Setze die Hände außen an die Waden
- Schiebe die Oberschenkelrückseiten, Fersen und Waden auseinander
- Erzeuge Widerstand mit den Händen
- Bringe das Gewicht in die Großzehen
- Runde den oberen Rücken
- Halte für ein paar Atemzüge

9. EIDECHSE



- Tritt mit einem Fuß zurück und setze das Knie auf dem Boden ab
- Setze den vorderen Fuß nach außen
- Lege die Ellbogen auf Yogablöcken ab
- Schau zum Bauchnabel
- Runde den oberen Rücken
- Halte für ein paar Atemzüge
- Wiederhole auf der anderen Seite

10. TAUBE



- Beginne im Herabschauenden Hund
- Hebe ein Bein und setz' das Schienbein diagonal auf der Matte ab
- Leg ein Polster unter die vordere Hüfte
- Setze die Ellbogen vor dir auf die Matte
- Runde den oberen Rücken
- Halte für ein paar Atemzüge
- Zurück in den Herabschauenden Hund und wiederhole auf der anderen Seite

11. TAUBE – VARIATION



- Komme vom Herabschauenden Hund wieder in die Taube
- Bringe Ellbogen und Oberkörper diagonal zum vorderen Fuß
- Lasse den Kopf entspannt sinken
- Halte für ein paar Atemzüge
- Zurück in den Herabschauenden Hund und wiederhole auf der anderen Seite

12. KINDESHALTUNG MIT KISSEN



- Beginne im Herabschauenden Hund
- Setze die Knie auf dem Boden ab
- Bringe die Großzehen zueinander
- Lege ein Kissen zwischen die Beine
- Lege den Oberkörper auf das Kissen
- Drehe den Kopf in eine Richtung
- Lass für ein paar Atemzüge alles los

13. DREHUNG IN RÜCKENLAGE



- Rolle dich auf den Rücken
- Bringe die Hüften nach rechts
- Lege das rechte Knie nach links
- Lege ein Kissen unter das rechte Bein
- Lasse beide Schultern auf dem Boden
- Wölbe den unteren Rücken leicht
- Halte für ein paar Atemzüge
- Wiederhole auf der anderen Seite

14. SAVASANA



- Bleib auf dem Rücken liegen
- Lege die Knie auf einem Kissen ab
- Lege das Becken so ab, dass es angenehm ist
- Spüre die Empfindungen im Körper
- Entspanne alle Muskeln
- Bleibe so lange, wie du möchtest

Übe diese Sequenz mit [Matt Giordano auf TINT](#).

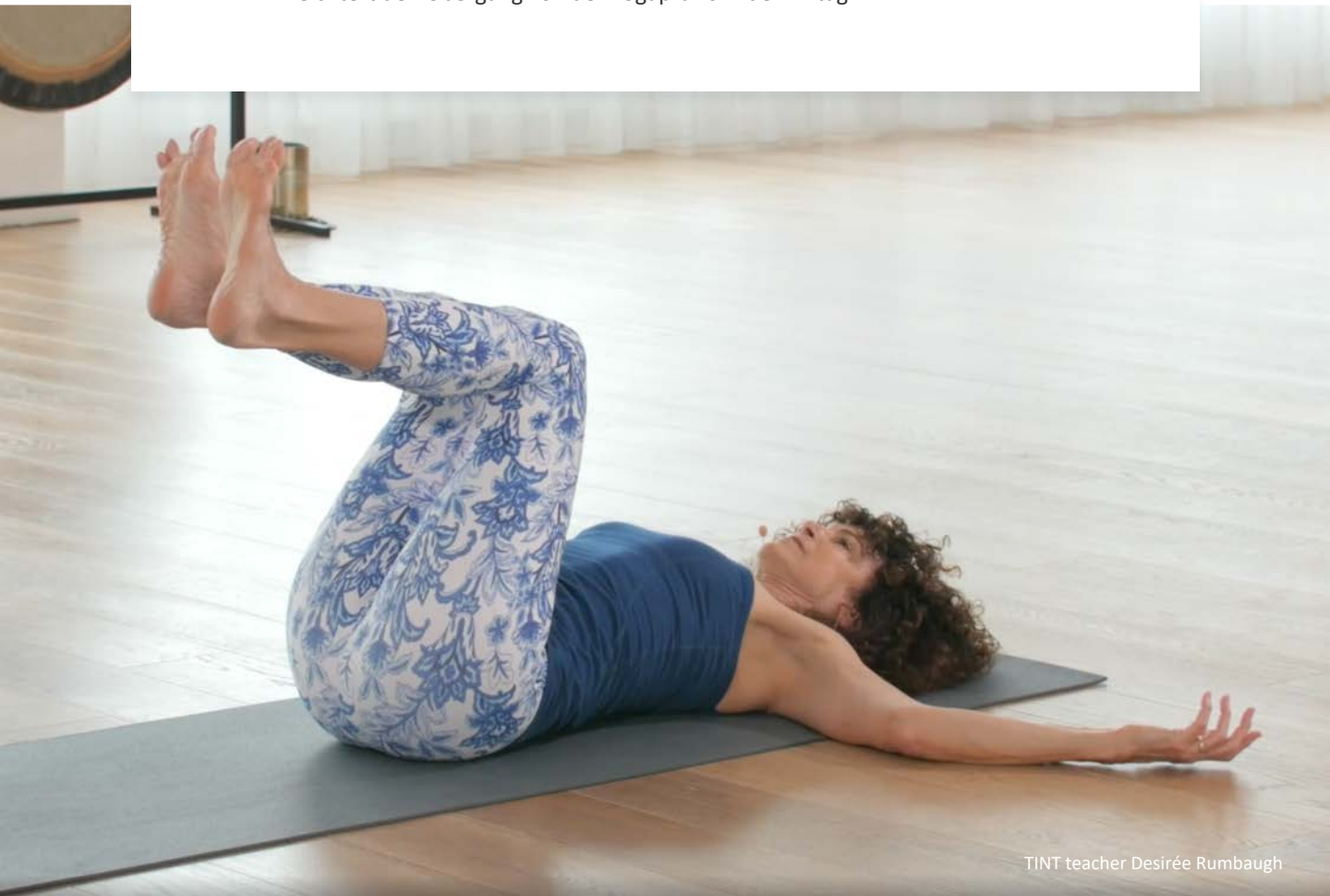
YOGA-COOL-DOWN

 10 Minuten

 Alle Level

WIRKUNG

- + Möglichkeit in den Körper hineinzuspüren
- + Beruhigt das Nervensystem
- + Entspannt den ganzen Körper
- + Erfrischend und belebend
- + Erleichtert den Übergang von der Yogapraxis in den Alltag



1. STEHENDE VORBEUGE



- Halte deine Beine und Füße aktiviert
- Falte deinen Oberkörper über deine Beine
- Streiche sanft deine Beinroderseite hinab
- Lasse den Nacken und Kopf vollständig los
- Lasse den Bauch mit jedem Atemzug weicher werden

2. HERABSCHAUENDER HUND AN DER WAND



- Nimm einen großzügigen Abstand zur Wand ein
- Bringe deine Hände auf Fingerspitzen, um Arme und Schultern zu aktivieren
- Vermeide den Oberkörper übermäßig zu stretchen indem du ihn zu sehr sinken lässt
- Stattdessen halte den Oberkörper und den Rücken lang und atme entlang der Wirbelsäule

3. AKTIVER LIEGENDER TWIST



- Halte eine sanfte Kurve in deiner unteren Wirbelsäule und aktiviere Beine und Füße
- Halte einen Abstand zwischen deinen Beinen
- Führe deine Beine und Knie auf eine Seite ohne sie abzulegen oder die Stabilität zu verlieren
- Ziehe deinen Bauchnabel auf die gegenüberliegende Seite zu den Knien und die Schulter zu Boden sinken

4. HERABSCHAUENDER HUNDE



- Beuge deine Knie leicht und führe die Sitzbeinknochen nach oben
- Aktiviere die Arme und Schultern
- Vermeide den Oberkörper übermäßig zu stretchen indem du ihn zu sehr sinken lässt
- Stattdessen halte den Oberkörper und den Rücken lang und atme entlang der Wirbelsäule

5. AKTIVE KINDESHALTUNG



- Komme auf Fingerspitzen und halte deine Arme und Schultern aktiviert
- Weite den Bereich deiner Achselhöhlen
- Lass deinen Bauch nach unten und weg von der Wirbelsäule sinken
- Entspanne Gesicht, Kopf und Nacken und atme in die Bereiche ober- und unterhalb der Wirbelsäule

6. SUPTHA BADDHA KONASANA



- Halte eine sanfte Kurve in deiner Lendenwirbelsäule indem du deine Hüfte leicht kipst
- Lasse den Brustbereich sanft und weit werden
- Verlängere deine Oberschenkelknochen in Richtung Knie und lasse dann alles zu Boden sinken

7. LIEGENDE TAUBE



- Schütze deine Knie indem du deine Füße aktiv hältst
- Nutze deine Hand um das Bein in der Taube sanft weg von der Hüfte zu schieben
- Halte den Nacken lang und die Brust weich
- Bring deine Aufmerksamkeit in die Öffnung der Hüfte und die Dehnung des Oberschenkels

8. SAVASANA



- Finde die leichte Kurve in der Lendenwirbelsäule indem du die Hüfte leicht kippt bis dein Schambein fast parallel zum Boden ist
- Entspanne die Leisten und lass die Beine bequem nach außen rotieren
- Schließe deine Augen und nimm wahr wie dein Oberkörper von der Erde gestützt wird

9. ABSCHLIEßEN IN DANKBARKEIT



- Komme sanft aus Savasana in eine sitzende Haltung wie Sukhasana
- Wenn es für dich stimmig ist, bringe deine Handflächen vor dem Herzen zusammen
- Höre in dich rein und wofür du dankbar bist, das könnte zum Beispiel dein Körper sein, der es dir erlaubt diese Praxis zu meistern.
- Schließe die Praxis und beuge Kopf vor Herz

Übe diese Sequenz mit [Desirée Rumbaugh auf TINT.](#)

TINT – Premium Online Yoga

TINT bietet Zugang zu Premium-Online-Yoga-Klassen. In Zusammenarbeit mit führenden Yogalehrern vereint TINT qualitativ hochwertige Inhalte und Wissen aus erster Hand auf einer Plattform. TINT ermöglicht es Yogis, ihre eigene Yogapraxis und ihre Kenntnisse zu vertiefen.



Zugang zu 500+
Yogavideos



25+ weltweit anerkannte
Yogalehrer



Download der Videos
mit der App



Jeden Monat
neue Inhalte



“This is the first time for me to really care about what is yoga. I love to be always healthy, both physically and spiritually. Thank you so much for sharing.”

*Josie,
passionate yogi*



“TINT has the highest quality teachers around the world, best platform for those that truly want to learn.”

*Matt Giordano,
renowned yoga teacher*

ALL-ACCESS Membership

Zugang zu allen Klassen auf der Plattform für nur \$20
pro Monat.

JETZT MITGLIED WERDEN

Hol dir die App

