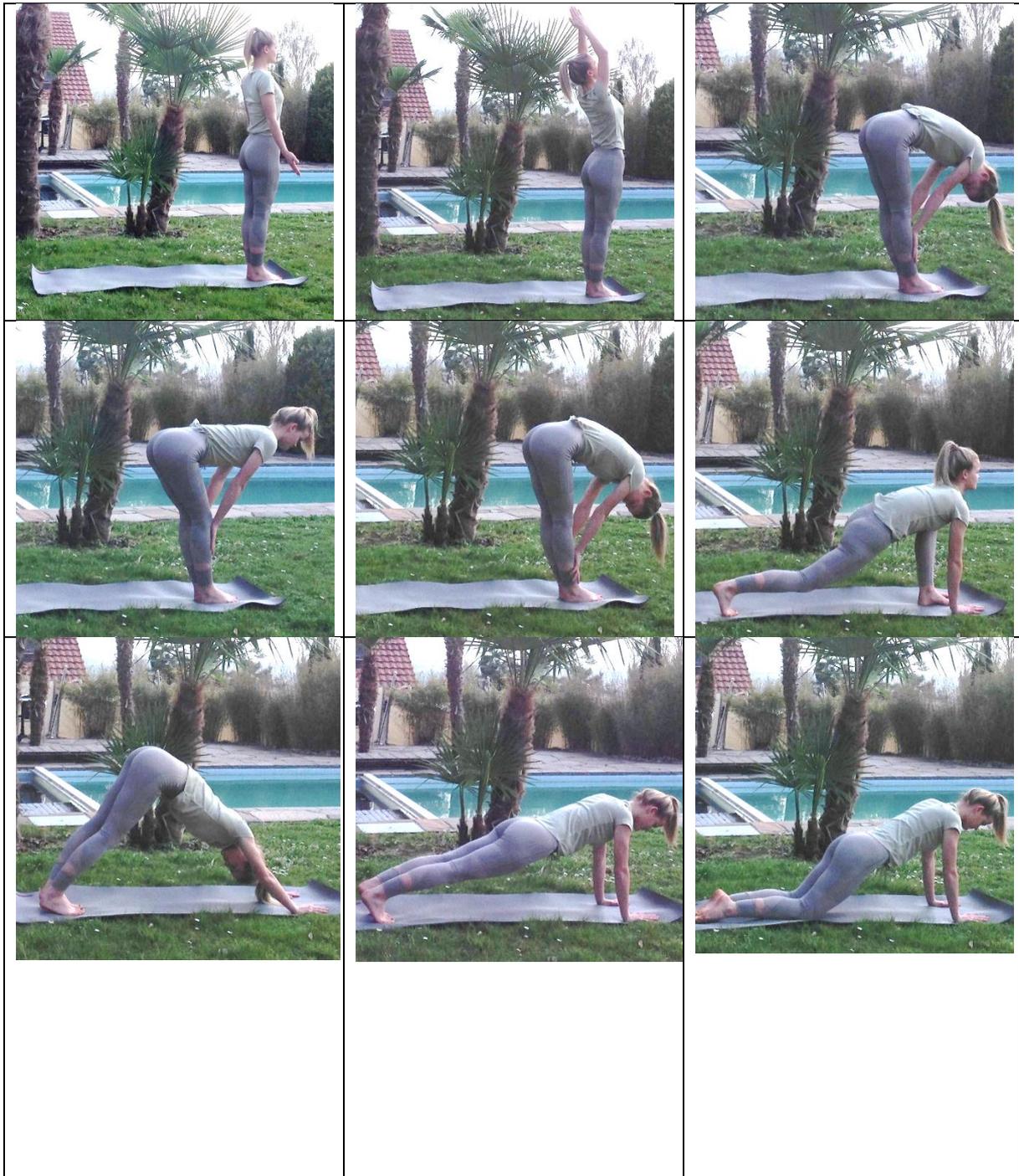


LEKTION POWER YOGA

Power Yoga ist ein **Ganzkörpertraining**. Sie trainieren dabei Kraft und Beweglichkeit aber auch Gleichgewicht, Konzentration und die innere Ruhe. Power Yoga nimmt keinen Bezug auf Philosophien und Religionen.

Aufwärmen: 6-8 Mal wiederholen: Übung SONNENGRUSS





Hauptteil:

KRAFT 1.

Positionen jeweils für 5 Atemzüge halten (Ein- und Ausatmen = 1 Atemzug)

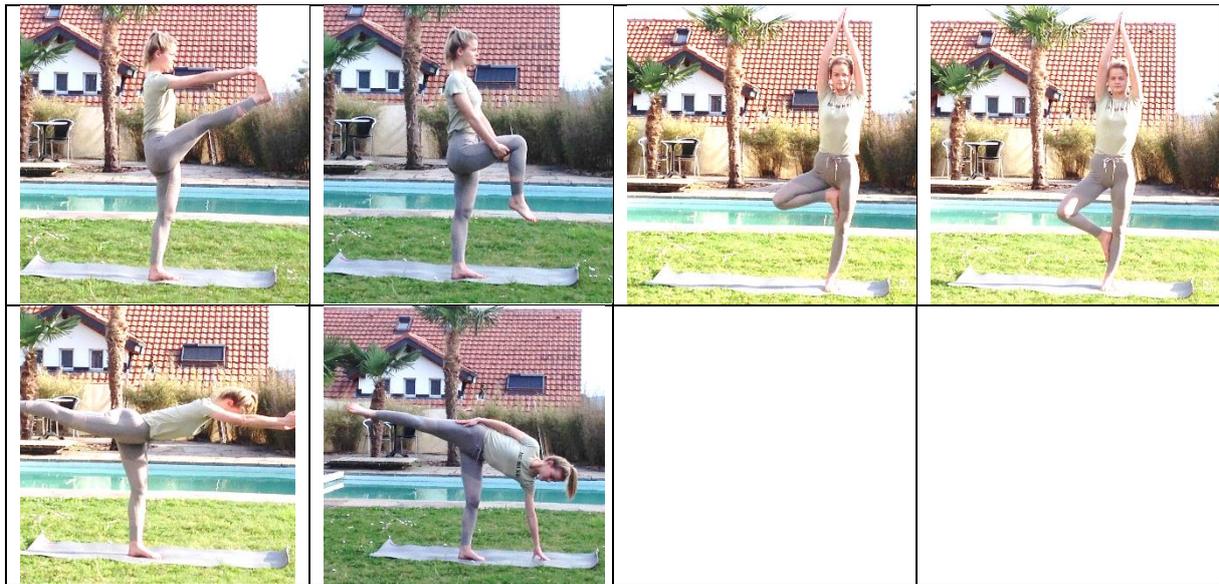


AUSDAUER 1.

Abwechselnd Bewegung an Ort und Auswahl von 2 Balancepositionen auf einem Bein (Seitenwechsel in der nächsten Runde) gemäss den Bildern unten.

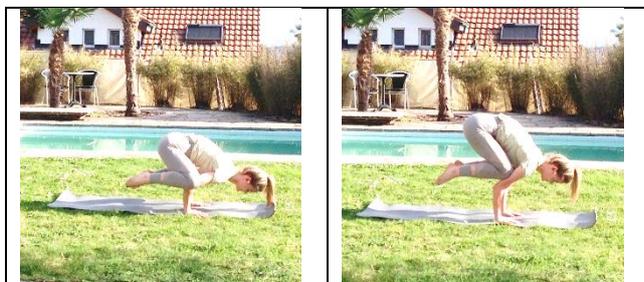
30 Sek. Hampelmann, 30 Sek. Balanceposition
30 Sek. Joggen oder gehen an Ort, 30 Sek. Balanceposition
30 Sek. Skipping an Ort, 30 Sek. Balanceposition
30 Sek. freie Wahl, 30 Sek. Balanceposition

Balance-Positionen: 1) Flamingo (2 Var.) , 2) Baum (2 Var.), 3) Krieger 3, 4) Halbmond



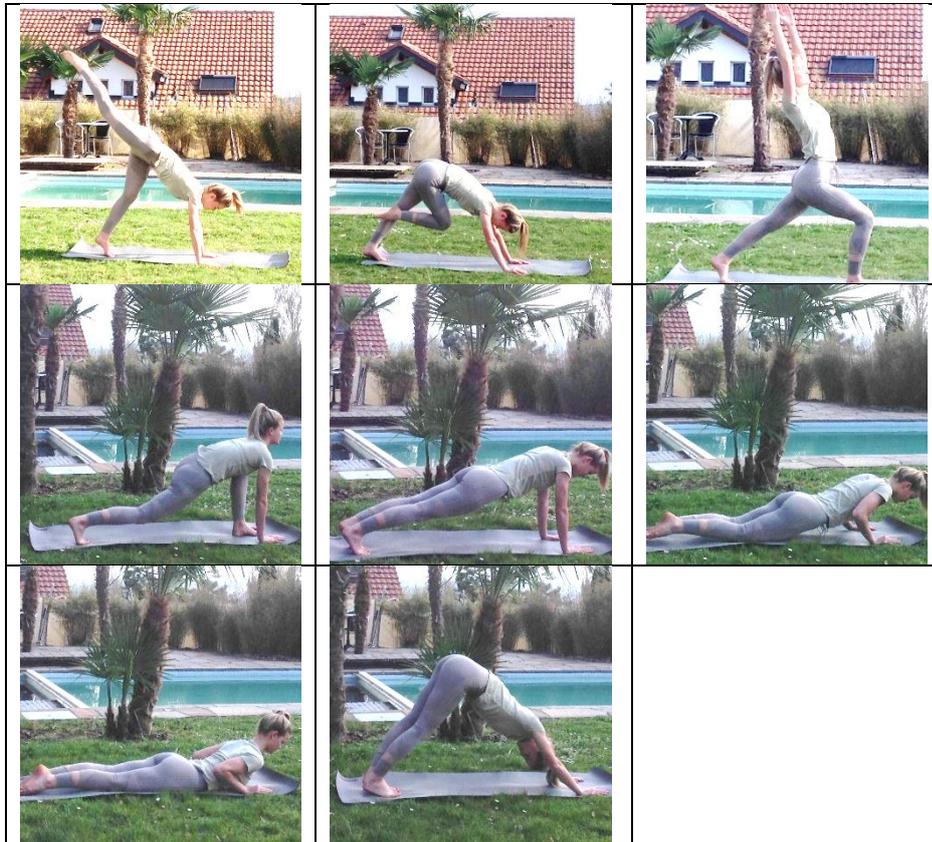
KRAFT 2.

Diese Position 5mal wiederholen. (links: Level 1, rechts: Level 2)



AUSDAUER 2.

Wiederhole diese Folge 8mal: 4mal mit rechtem Bein, 4mal mit linkem Bein



DEHNEN:

Für 8 Atemzüge die Position halten. Am Ende liegen Sie auf den Rücken mit den Beinen gestreckt und den Armen neben dem Körper.

Schliessen Sie die Augen und bleiben Sie für 2 min ruhig.



Ich wünsche dabei viel Spass, Balance, Ruhe, Gelenkigkeit und Kraft!