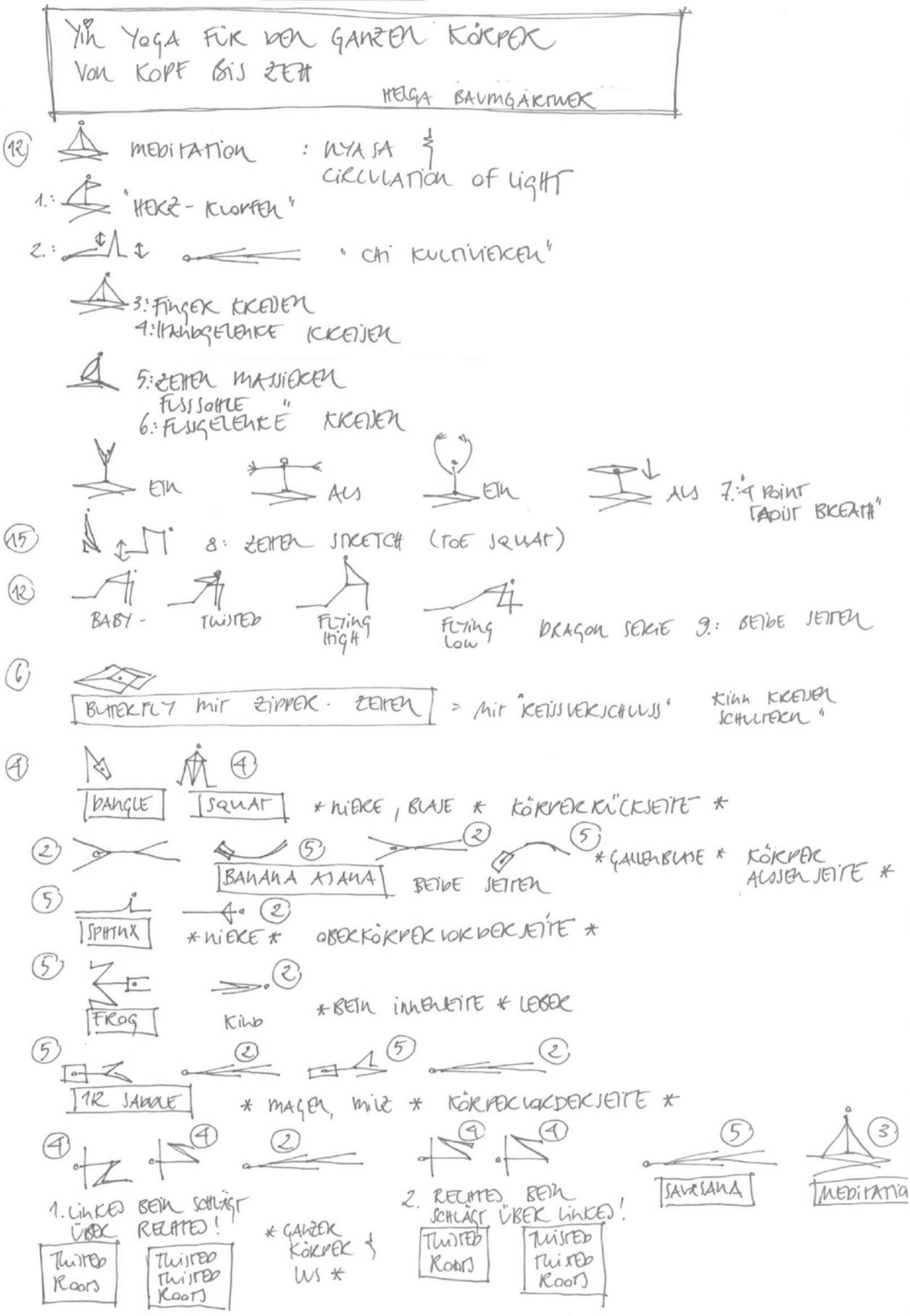
YIN YOGA FÜR DEN GANZEN KÖRPER
VON KOPF BIS ZEH
HELGA BAUMGÄRTNER
MEDITATION : NYASA
CIRCULATION OF LIGHT
1.: "HERZ - KLOPFEN"
2.: "CHI KULTIVIEREN"
3: FINGER KREISEN
4: HANDGELENKE KREISEN
5: ZEHEN MASSIEREN
FUSSSOHLE
6.: FUSSGELENKE" KREISEN
EIN
AUS
EIN
AUS
7.: "4 POINT
RADIAT BREATH"
8: ZEHEN STRETCH (TOE SQUAT)
BABY -
TWISTED
FLYING HIGH
FLYING LOW
DRAGON SERIE 9.: BEIDE SEITEN
BUTTERFLY MIT ZIPPER - ZEHEN
= MIT "KEILVERSCHLUSS"
KANN KREISEN SCHLIESSEN"
BANGLE
SQUAT
* NIERE, BLASE * KÖRPERRÜCKSEITE *
BANANA ASANA
BEIDE SEITEN
* GALLENBLASE * KÖRPER AUSSEN SEITE *
SPHINX
* NIERE *
OBERKÖRPER VORDERSEITE *
FROG
KIND
* BEIN INNENSEITE * LENDEN
HR SAMBLE
* MAGEN, MILZ * KÖRPERVORDERSEITE *
1. LINKES BEIN SCHLÄGT ÜBER RECHTES!
2. RECHTES BEIN SCHLÄGT ÜBER LINKES!
SAVASANA
MEDITATION
TWISTED ROOTS
TWISTED TWISTED ROOTS
* GANZER KÖRPER LUS *
TWISTED ROOTS
TWISTED TWISTED ROOTS