



Ausscheidung von Giftstoffen & Stärkung des unteren Rückens(Teil1)!

**WARM UP!**

- 1-3 min Frösche



- Suffi Kreise (links herum beginnend) heißt 1,5 min gegen den Uhrzeigersinn, dann, dass selbe rechts herum.



- *Katze Kuh 2min*



- *Triangel 2min*



- *Guru Pranam 2 min (Gesäß auf die Fersen/ Stirn auf den Boden/ Arme gestreckt nach vorne).*



## WARM UP ENDE /beginn der Kriya

1. *Rechtes Bein gestreckt / auf der linken Ferse sitzend / Hände neben den Boden / O Körper nach vorne (ausatmen) dann wieder aufrichten einatmen. 2 min*



2. *Beide Beine im sitzen nach vorne strecken (gleiche Bewegung und Atmung) 2 min*



3. *Auf den Rücken liegend einatmen, aufrichten bis zur Mitte dann nach vorne hin ausatmen und Zehen greifen, dann wieder aufrichten einatmen usw. 2 min*



4. *Mit dem Ausatmen Beine hinter den Kopf (Pflug) mit dem Einatmen zurück. Ausatmen O Körper vor und Zehen greifen. 2 min*



5. *Auf dem Rücken liegend Ausatmen, Kniee zur Brust, einatmen, Beine strecken O Körper aufrichten, ausatmen Zehen greifen. 2 min*



6. *Beine (Zehen) greifen, vor und zurück rollen (Beine dabei strecken und in der Luft halten. 2min*



7. *Ruhepause /Tiefenentspannung 11 Min Liegen*

8. *Evtl eine 11 - 31 min Meditation bei Zeit und Bedarf / für mehr Infos fragen sie Ihren Yogahotspot Begleiter oder einen vertrauenswürdigen Yogalehrer Ihrer Wahl. Spaß dabei ☺*

*Mache die Kriyas und Meditationen mit Liebe indem Du Dich voll und ganz auf sie einlässt / sei einverstanden mit dem was Du tust, von Moment zu Moment!*

*Ich wünsche Dir von Herzen Freude beim praktizieren ☺*

*Sat Nam !*