

A person wearing a blue hat, a long-sleeved shirt with red and white stripes, a grey skirt, black leggings, and white sneakers stands in a forest. Their arms are raised in a gesture of joy or triumph. The ground is covered in fallen autumn leaves. The background shows tall trees with some green and some yellowing leaves. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the image, containing the text.

*Stärke  
&  
Lebendigkeit*

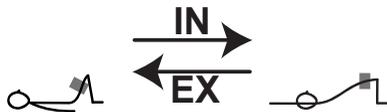
## Deine innere Stärke & Lebendigkeit spüren

Übe heute mit Stabilität & Leichtigkeit, d.h. geh an Deine Grenze aber bleibe lebendig im Atem  
Yoga darf etwas anstrengend sein aber nur soweit der Atem nicht stockt oder der Körper verspannt, dann ist es zu viel

Schau also heute beim Üben zu deiner Stärke und übe nur so lange der Atem ruhig fließt



Vertiefe Deinen Atem - Hände auf den Bauchraum -  
Einatmend heben sich die Hände nach oben an - ausatmend sinken die Hände Richtung Wirbelsäule  
Atme nun von der Kopfkrone bis zum Punkt zwischen Deinen Augenbrauen - einige Male  
Atme von der Kopfkrone bis zum Hals - zum Kehlkopf  
Atme von der Kopfkrone bis zur Mitte der Brust - einige Male



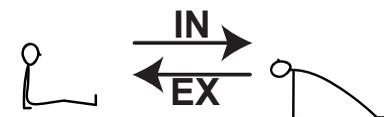
Kraft & Lebendigkeit in der Statik  
Das Blöckchen zwischen den Oberschenkeln halten  
Einatmend Rücken und Gesäß heben & einige ruhige Atemzüge bleiben  
4 mal wiederholen



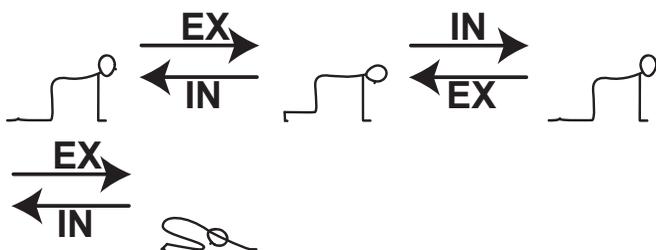
- Einatmend Beine zur Decke strecken und die Hände über dem Kopf verschränken  
einige Atemzüge bleiben & die nach oben gedrehten Handflächen von der Kopfkrone wegschieben



ein Knie zum Bauch heranholen & Zehen mit den Fingern greifen  
- einatmend das Bein strecken und dort bleiben, solange Stärke da ist und der Atem lebendig ist



Aus dem Langsitz die Hände mit den Fingerspitzen zu den Zehen aufstellen  
einatmend den ganzen Körper heben und einige Atemzüge bleiben, solange der Atem ruhig fließt - einige Male wiederholen, evtl. dynamisch eintatmend heben und gleich ausatmend senken



Stelle im Vierfüßlerstand die Zehen auf und heben einatmend die Knie vom Boden ab - nur ein wenig, so dass höchsten eine Taschentuchpackung darunter gelegt werden kann  
gelassen atmen und einatmend die Knie wieder senken.  
Schiebe ausatmend das Gesäß zu den Fersen und schaue dabei zu Deinem Bauchnabel  
Die Zehen dürfen aufgestellt bleiben, um die Plantarfaszie mit zu dehnen



Im Wechsel den Rücken ausatmend runden und einatmend in ein geführtes, leichtes Hohlkreuz wechseln  
im runden Rücken gern etwas bleiben, räkeln wie eine Katze das tun würde

# Deine innere Kraft & Lebendigkeit wecken



aus dem Vierfüßlerstand ausatmend die Zehenspitzen aufstellen und die Beine strecken  
 Einatmend hebe ein Bein und bleibe im dreibeinigen Hund so lange Deine Stärke es zulässt - beginnt der Atem nicht mehr frei zu fließen, setze den Fuß wieder an und gehe einatmend in den Vierfüßlerstand zurück



## Surya Bhedana

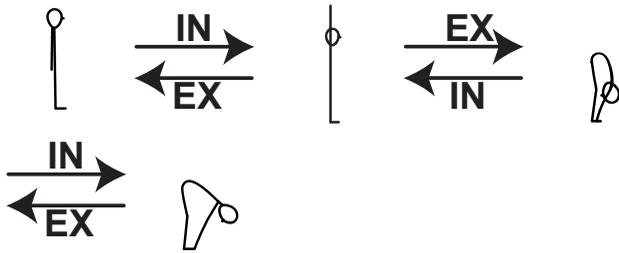
Surya Bhedana, die Sonnenatmung ist eine Atemübung, mit der du Deine Energie stärkst, sie wirkt aktivierend.

Bevor Du beginnst: nimm einige Atemzüge Deinen Ein- und Ausatem wahr und lass ein Bild von Wärme & Selbstliebe in Dir, in Deinem Herzraum, entstehen.

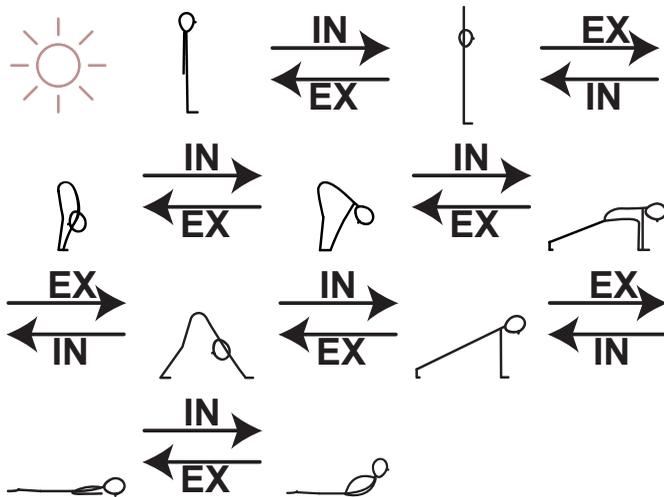


Vielleicht die Vorstellung, dass in Dir ein heiler Kern ist, der einatmend Wärme, Mitgefühl und Kraft aufnimmt.

Lege Ring- und Mittelfinger der rechten Hand zwischen Deinen beiden Augenbrauen ab.  
 Verschließe mit deinem Ringfinger das linke Nasenloch und atme durchs rechte Nasenloch ein  
 Öffne das linke Nasenloch und verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch-atme links aus  
 Lass dabei eine kleine Atempause nach dem Einatmen entstehen  
 Übe so einige Male, immer rechts ein- links aus



Hebe einatmend die Arme und den Blick - Atme einen Atemzug in der Aufrichtung und schiebe den Herzraum zur Decke einatmend mehr zur Decke  
 Ausatmend beuge die Knie und Hüfte, bring die Hände zum Boden



Einatmend: hebe die Arme und den Blick  
 Ausatmend: beuge die Knie und Hüfte, bring die Hände zum Boden  
 Einatmend: Streck den Rücken und lege die Hände an Dein Bein oder komm auf die Fingerspitzen  
 Einatmend: Hände an den Boden setzen und das eine Bein nach hinten stellen  
 Ausatmend: setz den zweiten Fuß auch nach hinten und strecke die Beine mehr  
 Einatmend: Schiebe die Schultern über die Hände, setze vlt. die Fersen etwas nach hinten oder setz die Knie auf  
 Ausatmend: komm in die Bauchlage  
 Einatmend: hebe den Oberkörper und den Kopf an



Komm in eine Schrittstellung  
 Einatmend: hebe die Arme  
 Ausatmend: hebe das hintere Bein und richte den Oberkörper parallel zum Boden aus

## Deine innere Kraft & Lebendigkeit wecken



Hocke dich flach auf den Boden, die Füße hüftbreit voneinander entfernt  
Lasse Dein Becken mit deinem ganzen Körpergewicht sinken  
Bringe deine Ellenbogen vor deine Knie und bringe deine Hände vor deiner Brust in die Namaste-Haltung. Bringe nun deinen Oberkörper in die Richtung deiner Beine, schaue geradeaus und lächle.  
Übe in dieser Haltung 2-3 Minuten  
Akzeptiere was ist und führe den Atem ruhig



Schulterstandersatzhaltung mit Blöckchen unter dem Kreuzbein - 2Minuten



- mit dem Rücken flach auf den Boden legen  
-in der Einatmung die Beine anwinkeln, die Zehen greifen & in der Ausatmung die Knie in Richtung Achselhöhlen gen Boden ziehen

### Meditation Kraft & Lebendigkeit in Dir

Spüre zu Dir selbst, an einen Ort in Dir, an dem Du Ruhe, Entspannung und inneren Frieden findest - vielleicht der Punkt zwischen Deinen Augenbrauen

Atme bewusst tief ein und aus. Mit jedem Atemzug spüre die Kraft und Lebendigkeit in Dir

Atme ein und spüre Deine Lebendigkeit – atme aus und lasse alles los, was Du nicht brauchst

Die Gedanken treten in den Hintergrund - lass eine dynamische Stille entstehen

Richte nun die Aufmerksamkeit auf Dein Sonnengeflecht - das Nervengeflecht am unteren Brustbein  
Lege vielleicht die Hände darauf

Schicke Deinen Einatem in Dein Sonnengeflecht – löse dort Verkrampfungen

Stell Dir vor, in Deinem Sonnengeflecht befindet sich eine kleine Kugel aus Licht.

Mit jedem Einatmen wird diese leuchtende Kugel größer und größer

Das Licht erfüllt nach und nach Deinen ganzen Brustraum

Das Licht strömt nun aus dem Sonnengeflecht in Deine Arme, bis in die Fingerspitzen Deiner Hände

Es strömt nun von Deinem Solar Plexus aus in Deinen Kopf.

Licht oder Energie fließt nun von Deinem Sonnengeflecht aus in Deinen unteren Bauchraum und füllt ihn mit Licht

Das Licht /Prana fließt weiter in die Beine, bis in die Zehenspitzen.

Vielleicht kannst Du Dir Deinen ganzen Körper im Licht vorstellen

Beende in Ruhe Deine Vorstellung und nimm in die Woche Deine Gedanken an Dein Sonnengeflecht mit