

Deeper Senses Yoga „Heldenreise“ Stundenbild - Sequenzing

Warm Up:

Energykick:

Kapalabhati 2Runden

Katze (*Marjaryasana*) Kuh (*Bitilasana*) free movement

Strong 8:

Muladhara, weil gehalten, jede Asana-Gruppe kommt vor

Balasana	Hüftöffner
Balansanatwist	Drehung
Hund	Umkehrhaltung
Plank	Stützhaltung
Cobra	Rückbeuge
Stehende Vorb.	Vorbeuge
Flankenöffnung	Seitöffnung
Zehenstand	Balancehaltung

Tadasana Ujjayi 5 mit Konzentration – leitet fließende Sonnengröße ein.

Rise the Energy, Svadhistana

Sonnengruß A

Sonnengruß B

The Path of a Hero - Standhaltungen

Geöffnete Standhaltungen, Svadhistana, Hüfte

Krieger 2 dynamisch, dann halten, Trikonasana, Parshvakonasana,
3beiniger Hund Transition Tri Pada Adho Mukha Svanasana

Geschlossene Standhaltungen und Drehung (Energie wird hoch geschoben, Manipura)

– dynamisch Knie zum Kinn (Bauchübung, Manipura)

High Lunch 5Atz, gedrehter Ausfallschritt 5Atz

Pyramide 3 ATZ *Parshvottanasana*

Inner rising:

Nochmal Svadhistana bis Manipura und Vorbereitung auf Rückbeugen

Malasana (Muladhara und Svadhistana)

Gegrätschte Vorbeuge upavista konasana – von Svadhistana aufwärts

Gegrätschtes Boot (*Variante von Navasana - Manipura*)

Open the Gate:

Rückbeugen, Anahata

Cobra 5 Atz *Bhujangasana*

Shalabhasana 5 Atemzüge

Dhanuwarasana asana Boge 5

Schulterbrücke 5 *Setu Bandhasana*

Balāsana—Transition

Inner Work:

System beruhigen, Energie zum Ajna Chakra

Drehsitz (Manipura, Anahata)

Janu Shirāsana (Muadhara, Ajna, Energie steigt auf wg Drehung)

Pashimottāsana (Muladhara, Ajna, unterstützt Energiefluss nach oben)

Integration:

Integration, Vishuddhi, Anahata

Yin Schulterstand

Yin Pflug

Yin Fisch

Nadi Shodhana 5 Runden – Balance Ida und Pingala

Oder liegende Atemübung, geistige Wechselatmung oder Herzatmung mit
Atempausen - Sushumna

Shavasana (Sahasrara, Sushumna)