

## Yoga-Workshop: Kraft und Leichtigkeit

---



Der **Yoga-Workshop** „Kraft und Leichtigkeit“, zur Verfügung gestellt von Patricia Thielemann bietet Dir die Chance zu üben, mit Stress gelassener umgehen zu können und darüber hinaus den Sinn des großen Ganzen zu spüren.

Arbeite Dich in diesem Yoga-Workshop vom Groben zum Feinen. Um alle Benefits des Yoga-Workshops herausholen zu können, sollten die **Yogaübungen** in einer Abfolge nacheinander ausgeführt werden.

Spiele mit Deinen Grenzen ohne über die Stränge zu schlagen. Auch wenn vielleicht eine Haltung mal nicht so klappen sollte, übe sie mit **Disziplin, Leidenschaft** und **Hingabe**. Nur so kannst Du durch Deine Yogapraxis wirklich wachsen.

Mache Dich zuvor erstmal mit den einzelnen Yogaübungen vertraut, bevor Du die komplette Yoga-Sequenz nachübst.

### Yoga-Sicherheitshinweise:

1. Bei gesundheitlichen Problemen befrage Deinen Arzt zu möglichen Risiken bevor Du mit den Übungen beginnst.
2. Warte nach dem Essen mindestens 1 Stunde, besser noch 2 Stunden.
3. Mache die Übungen nie, ohne Dich vorher gut aufzuwärmen.
4. Übe nicht in praller Sonne.
5. Übe nicht, wenn Du Dich unwohl oder krank fühlst.
6. Achte darauf, Dich niemals zu überfordern und trainiere nur so viel, wie es Deine körperliche Verfassung zulässt.
7. Solltest Du bei komplexen Übungsfolgenden Schwierigkeiten haben Atem und Bewegung in Einklang zu bringen, dann konzentriere Dich zunächst lediglich auf die Bewegungsabläufe und lasse den Atem frei fließen.
8. Wichtig ist, dass zu keinem Zeitpunkt eine Spannung im Atem entsteht.
9. Frauen sollen während ihrer Menstruation keine Umkehrhaltungen und Twists durchführen.
10. Übe am besten mit lockerer Kleidung, die Dich nicht einengt.

Nun, viel Spaß beim Üben  
Deine Diana

### Yoga-Übung 1: Virabhadrasana 2-Variation mit Adler-Armen



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner Yogamatte.
- Beuge das vordere Bein, so dass das **rechte Knie senkrecht über der Ferse** ist.
- Ziehe Dein **Steißbein nach unten** und spanne den Bauch an, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst.
- **Hebe Dein Brustbein**. Ziehe Deinen Bauchnabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin.
- **Atme ein** und strecke Deine Arme weit zu den Seiten aus.
- **Atme aus** und führe Deine **gestreckten Arme nach vorne**. **Verschränke** für den Adler Deine **Arme**, so dass Du den **linken Arm über den rechten Arm** legst. Die **Handflächen** zeigen **nach oben**. Nun beuge beide Arme und führe die Handflächen gegeneinander.
- **Atme ein** und ziehen die Ellenbogen nach vorne und oben.
- **Atme aus** und ziehen Deine **Schultern** entgegen Deiner Armbewegung **nach hinten und unten**.
- Lass dabei Deine **Hüften gleichmäßig zur Seite** hin ausgerichtet.
- Richte den **Blick gerade nach vorne**. Sehe wirklich klar was vor Dir ist und wende dann dieselbe, uneingeschränkte Aufmerksamkeit nach innen.
- **Atme im Ujjayi-Atem** und versuche Deinen Atem bis nach oben in den Schulter/Nackenbereich zu lenken. Ziehe bewusst die einzelnen Atemphasen in die Länge. Zum Ende jeder Ein- und Ausatmung entstehen kleine natürliche Pausen. Die Atempausen helfen Dir zu einer wirklich bewussten Atmung zu finden.

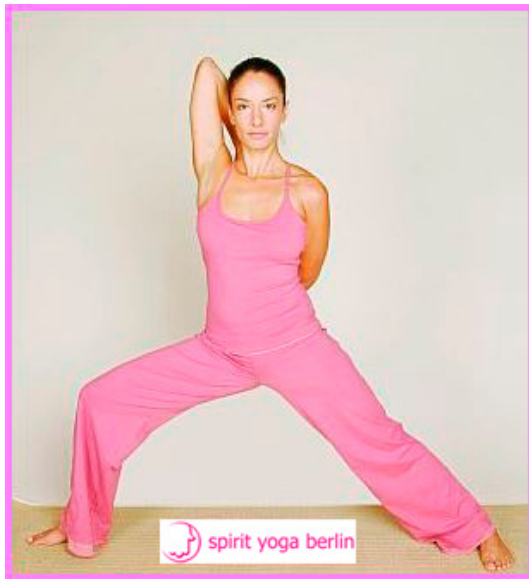
## Yoga-Workshop: Kraft und Leichtigkeit

---

- Achte darauf, dass Deine Basis dabei stabil bleibt, ggf. **korrigiere noch einmal Knie, Steißbein, Brustbein**, wie oben beschrieben.
- Lasse Kraft und Leichtigkeit in dieser Haltung ineinander greifen. Die Kraft findet in der äußeren Form ihren Ausdruck, die Leichtigkeit in der inneren Haltung.
- Strebe nach Leidenschaft, Hingabe und Vernunft.
- Versuche diese Yogaübung für **5 tiefe Atemzüge** zu halten.
- Mit einer **Einatmung löse** vorsichtig Deine Arme mit der nächsten Ausatmung komme wieder in den Krieger 2.
- Wechsle dann die Seite.

**Tipp:** Sollte es nicht möglich, dass Du Deine Arme in die Adlerhaltung bringen kannst, so **kreuze einfach nur die Ellenbogen** und halte die Hände einen **Gurt** so gut es geht zusammen.

### Yoga-Übung 2: Virabhadrasana2-Variation mit Kuhkopf-Armen



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner Yogamatte.
  - Beuge das vordere Bein, so dass das rechte Knie senkrecht über der Ferse ist.
  - Ziehe Dein Steißbein nach unten und spanne den Bauch an, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst.
  - Hebe Dein Brustbein. Ziehe Deinen Bauchnabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin.
- **Atme ein** und strecke Deine Arme zu den Seiten aus.
  - **Atme aus.**
  - **Atme ein** und führen Deinen **rechten Arm über den Kopf**.
  - **Atme aus** und führen den **linken Arm von unten hinter Deinen Rücken** und versuche die Finger der oberen Hand zu greifen. Rotiere dazu Deine linke Schulter zurück.
  - **Atme tief und gleichmäßig**, vor allem in Deine Schultern und den oberen Rücken.
  - Bleibe für **5 Atemzüge** in dieser Position.
  - Mit einer **Einatmung löse** vorsichtig Deine Arme mit der nächsten Ausatmung komme wieder in den Krieger 2.
  - Wechsle dann die Seite.

**Tipp:** Sollte es Dir nicht möglich sein Deine Finger hinter dem Rücken zu greifen, dann nimm einen **Gurt** oder **Schal** zur Hilfe.

### Yoga-Übung 3: Umgedrehter Krieger oder auch Reverse Warrior



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner Yogamatte.
- **Beuge das vordere Bein**, so dass das rechte Knie senkrecht über der Ferse ist.
- Ziehe Dein **Steißbein nach unten** und **spanne den Bauch an**, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst.
- **Hebe Dein Brustbein**. Ziehe Deinen Bauchnabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin.

- **Atme ein** und **strecke Deine Arme zu den Seiten** aus.
- **Atme aus** und **drehe** Deine vordere (rechte) **Handfläche nach oben**.
- **Atme ein** und **strecke** Deine **Wirbelsäule** in die Länge
- **Atme aus** und **lehne Dich zurück** in den Reverse Warrior.
- Achte darauf, dass Dein **Nacken entspannt** bleibt und Dein Knie des vorderen Fuß nicht nach innen kollabiert.
- Versuche diese Yogaübung für **5 tiefe Atemzüge** zu halten.
- **Löse** die Haltung **mit einer Einatmung** und lass Deinen oberen **Arm** vorsichtig wieder **senken** und richte Dich auf.
- **Atme aus** und komme wieder in die **Ausgangshaltung**, Krieger 2.
- Wechsle dann die Seite.

### Yoga-Übung 4: Parsvakonasana-Variation



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner Yogamatte.
- Beuge das vordere Bein, so dass das rechte Knie senkrecht über der Ferse ist.
- Ziehe Dein **Steißbein nach unten** und spanne den Bauch an, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst.
- **Hebe** Dein **Brustbein**. Ziehe Deinen Bauchnabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin.
- **Atme ein** und **strecke Deine Arme zu den Seiten** aus.
- **Atme aus** und **stütze** Dich mit Deinem **rechten Arm auf** Deinem **vorderen Oberschenkel** ab. Ziehe Deine **rechte Schulter bewusst nach unten** und lass den Kopf sanft hängen.
- **Atme ein** und führe Deinen linken Arm hinter Deinen Rücken und versuche Deinen rechten Oberschenkel von innen zu greifen. Rotiere dabei Deine linke Schulter zurück und ziehe den Ellenbogen nach hinten.
- Bleibe **für 5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.
- Mit einer **Ausatmung** schaust Du auf Deine Matte und mit der nächsten Einatmung **löse vorsichtig Deine Arme**.
- Mit der nächsten **Ausatmung** komme wieder in den Krieger 2.
- Wechsle dann die Seite.

**Tipp:** Sollte es Dir nicht möglich sein Deinen Oberschenkel zu greifen, dann greife gerne Deine Hose oder Dein T-Shirt.

### Yoga-Übung 5: Halbmond-Variation (Ardha Chandrasana)



- Komme in die **Ausgangshaltung Parsvakonasana**.
- **Atme ein** und **strecke** Dein **vorderes Bein**.
- **Atme aus** und verlagere Dein **Gewicht auf das vordere Bein**. Beuge Dich dabei seitlich nach vorne und lege Deine **rechte Hand** entweder **flach auf den Boden** oder auf einen Block.
- **Atme ein** und hebe Dein linkes Bein vom Boden ab. Flexe Deinen Fuß als ob Du gegen eine Wand treten würdest und strecke Deine Wirbelsäule in die Länge.
- **Atme aus** und versuche Deinen Brustkorb in Richtung Decke zu öffnen. Stell Dir vor, Du lehnst mit Deiner Körperückseite an einer imaginären Wand.
- Achte darauf, dass Dein **Standbein gestreckt** bleibt, Fuß und Knie zeigen gerade nach vorne. Der **Nacken** ist **entspannt** und Deine **obere Schulter zieht zurück** und versucht Deinen Oberschenkel zu greifen. Alternativ kannst Du auch Dein T-Shirt oder Deine Hose greifen.
- Fällt Dir diese Yoga-Haltung leicht, dann schaue nach oben, ansonsten senke Deinen Blick nach unten.
- Versuche diese Yogaübung für **5 tiefe Atemzüge** zu halten.
- Löse die Haltung mit einer **Ausatmung**. Dabei geht Dein **Blick zum Boden**. Setze Deinen **hinteren Fuß** wieder sanft auf der Matte ab und komme zurück in den Krieger 2.
- Wechsle dann die Seite.

### Yoga-Übung 6: Parsvakonasana-Variation:



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**).
- Stelle Dich dazu in eine Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner Yogamatte.
- Beuge das vordere Bein, so dass das **rechte Knie senkrecht über der Ferse** ist.
- Ziehe Dein **Steißbein nach unten** und spanne den Bauch an, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst.
- **Atme ein** und **strecke Deine Arme zu den Seiten** aus.
- **Atme aus** und **verschränke Deine Hände** hinter Deinem Rücken. Versuche die Handflächen dicht beieinander zu lassen.
- **Atme ein** und **hebe Dein Brustbein** nach oben an. Spanne Deinen Beckenboden an und ziehe Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- **Atme aus** und lass Dich mit **geradem Rücken** zu Deiner linken vorderen Yogamattenkante sinken.
- **Atme ein** und mach die **Wirbelsäule lang** und lass Dich mit jeder **Ausatmung** etwas **tiefer sinken** und bringe die verschränkten Hände weiter über Deinen Kopf.
- Bleibe für **5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.
- Mit einer **Ausatmung löse** vorsichtig **Deine Arme**. Nimm die Hände in die Taille.
- Mit der nächsten **Einatmung**, richte Dich wieder auf.
- Wechsle dann die Seite.



### Yoga-Übung 7: Salamander-Variation: (Utthan Pristhasana)



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine **Grätsche**. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 90 Grad Winkel zu der linken Ecke Deiner **Yogamatte**.
- Beuge das vordere Bein, so dass das **rechte Knie senkrecht** über der Ferse ist.
- Ziehe Dein **Steißbein nach unten** und **spanne den Bauch an**, so dass Du aus dem Hohlkreuz kommst. Hebe Dein Brustbein.
- **Atme ein** und drehe Deinen **linken Fuß zur schmalen Mattenseite**. Stelle die Zehen auf.
- **Atme aus** und setze Deine **Hände innen neben Deinem rechten Fuß** auf dem Boden ab.
- **Atme ein** und führe Deinen **rechten Arm von innen unter Deinem rechten Bein** hindurch und verlängere Deine Wirbelsäule.
- **Atme aus** und komme auf die Unterarme. **Umfasse** Dein **rechtes Fußgelenk**. Strebe mit dem **Scheitel nach vorne** und ziehe Deine **hintere Ferse zurück**. Ziehe Deinen **rechten Sitzbeinhöcker in Richtung Deiner linken Ferse** des ausgestreckten Beines. So stellst Du sicher, dass Deine Wirbelsäule gerade bleibt.
- **Schaue** in dieser Position **nach unten**, damit Deine Halswirbelsäule in Verlängerung der Brustwirbelsäule verlaufen kann.
- Versuche mit jeder **Einatmung** die **Wirbelsäule** weiter zu **verlängern** und mit jeder **Ausatmung lass los** und tauche evtl. noch ein wenig tiefer.
- Bleibe für **5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.

## Yoga-Workshop: Kraft und Leichtigkeit

---

- Mit einer **Ausatmung löse** vorsichtig **Deine Arme**.
- Mit der nächsten **Einatmung**, aktiviere Deine Bauchmuskeln und richte Dich wieder auf.
- Wechsle dann die Seite.

**Tipp:** Falls es Dir nicht möglich ist, Dein hinteres Bein gestreckt zu halten, kannst Du das hintere Knie gern am Boden absetzen. Und falls Du Deinen rechten Arm nicht von innen unter dem rechten Bein durchführen kannst, lege die Handflächen neben einander und schulterbreit an der Innenseite Deines rechten Fußes ab.

### Yoga-Übung 8: Variation tiefes gestrecktes seitliches Dreieck (Utthita Parsvakonasana)



- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**).
- Stelle Dich dazu in eine **Grätsche**. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 45 Grad Winkel zur linken Ecke Deiner **Yogamatte**. Die Fersen sollen auf einer Linie sein.
- Beuge das vordere Bein, so dass das **rechte Knie senkrecht** (90 Grad Winkel) über der Ferse ist.
- **Atme aus** und setze Deine **rechte Hand innen neben Deinem rechten Fuß** auf dem Boden ab.
- **Atme ein** und führe Deinen **linken Arm nach oben**. Drehe den Brustkorb zur Seite und öffne ihn in Richtung Decke. Lass den **Nacken locker** hängen.
- Versuche mit jeder **Einatmung** die **Wirbelsäule** weiter zu **verlängern** und mit jeder **Ausatmung** den **Brustkorb** noch weiter zu **öffnen**. Lass dabei die **Schultern entspannt**.
- Drücke die **Fußaußenkante** des hinteren, linken Fußes **fest in den Boden**.
- Bleibe für **5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.
- Mit einer **Einatmung** aktiviere Deine Bauchmuskeln und ziehe Dich mit dem linken Arm wieder hoch in die Ausgangshaltung **Virabhadrasana 2**.
- Wechsle dann die Seite.

### Yoga-Übung 9: Tiefes gestrecktes seitliches Dreieck (Utthita Parsvakonasana)



Wer mehr Kapazität hat, kann versuchen, die **rechte Hand an der Außenseite des rechten Fußes abzulegen**. Wenn Du den Boden nicht ganz erreichst, lege Deine Hand auf ein dickes Buch oder einen Yoga Block.

- Komme in die **Ausgangshaltung** Krieger 2 (**Virabhadrasana**). Stelle Dich dazu in eine **Grätsche**. Drehe den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß im 45 Grad Winkel zur linken Ecke Deiner Yogamatte. Die Fersen sollen auf einer Linie sein.
- Beuge das vordere Bein, so dass das **rechte Knie senkrecht** (90 Grad Winkel) über der Ferse ist.
- **Atme aus** und setze Deine **rechte Hand außen neben Deinem rechten Fuß** auf dem Boden ab.
- **Atme ein** und **drücke** den **rechten Arm und** das **rechte Bein gegeneinander**. Das gibt Dir Stabilität.
- **Atme aus** und bringe Deinen **linken Arm über den Kopf** neben das linke Ohr. Die **Handfläche** zeigt **zum Boden**. Drehe den **Brustkorb** zur Seite und **öffne ihn in Richtung Decke**. Lass den **Nacken locker** hängen.
- Versuche mit jeder **Einatmung** die **Wirbelsäule** weiter zu **verlängern** und mit jeder **Ausatmung** den **Brustkorb** noch weiter zu **öffnen**.
- Drücke die **Fußaußenkante** des hinteren, linken Fußes **fest in den Boden**.
- Bleibe für **5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.
- Mit einer **Einatmung** aktiviere Deine Bauchmuskeln und ziehe Dich mit dem linken Arm wieder hoch in die **Ausgangshaltung** Virabhadrasana 2.
- Wechsle dann die Seite.

### Yoga-Übung 10: Für Fortgeschrittene: Baddha Parsvakonasana



Wer einen sehr offenen Schultergürtel hat, kann noch eine Stufe weitergehen.

- **Ausgangshaltung: Utthita Parsvakonasana** (mit der rechten Hand innen neben dem vorderen Fuß)
- **Atme aus** und bringe den **rechten Arm unter dem rechten Oberschenkel** hindurch und schlinge ihn auf den Rücken.
- **Atme ein** und hebe den **linken Arm** hoch, drehe ihn **auf den Rücken** und versuche das Handgelenk Deines rechten Armes zu greifen. Alternativ kannst Du auch Dein T-Shirt greifen oder mit einem Gurt üben.
- Versuche mit jeder **Einatmung** die **Wirbelsäule** weiter zu **verlängern** und mit jeder **Ausatmung** den **Brustkorb** noch weiter zu **öffnen**.
- Drücke die **Fußaußenkante** des hinteren, linken Fußes **fest in den Boden**.
- Bleibe für **5 ruhige und tiefe Atemzüge** in dieser Position.
- Mit einer **Einatmung** aktiviere Deine Bauchmuskeln, **löse die Hände** hinter Deinem Rücken und ziehe Dich wieder hoch in **Virabhadrasana 2**.
- Wechsle dann zur anderen Seite.

### Yoga-Übung 11: Gebundenes tiefes gestrecktes seitliches Dreieck (Baddha Parsvakonasana)



- Komme in die **Ausgangshaltung** gebundenes tiefes gestrecktes seitliches Dreieck (**Baddha Parsvakonasana**).
- **Atme ein** und **strecke** Dein **vorderes Bein**.



- **Atme ein** und **beuge das vordere** (rechte) **Bein**. Rücke mit dem hinteren (linken) Fuß für die Vorbereitung des Paradiesvogels nach vorne heran.
- **Atme aus** und verlagere Dein Gewicht auf das linke Bein.
- Finde die Balance.

