

YOGA-hier mit unserem jungen Nachwuchs 2019.

Diesmal führte uns Christin durch die Übungen. Mit ihr hatten wir großen Spaß am YOGA.



Wieder begannen die Übungen mit der Kontrolle der Atmung. (Wie bewegte sich der Ball auf meinem Bauch.) Dann erfolgte die Erwärmung und Lockerung unserer Muskeln. Das ging sowohl stehend als auch liegend. Anschließend folgte die flotte Erwärmung.



Dann begannen die Übungen. Hier waren wir gesunde und kräftige Löwen in der richtigen Löwenhaltung, die laut brüllen durften.

Unten sehen wir sehr schöne Kobras.





Der Schmetterling konnte kräftig mit den Flügeln (Beine) schlagen und streckte seine Fühler (Zeigefinger) aus.

Hier übten wir die Dreieckshaltung. Sah doch recht gut aus. Oder? Wir beendeten unsere Yogastunde mit einer Entspannungsrunde.



Dann waren die großen Gruppen dran. Wow -das sah schon sehr korrekt aus –aber wir wachsen ja noch!!

