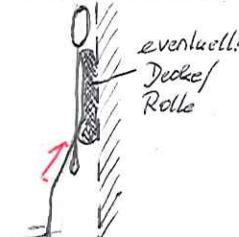
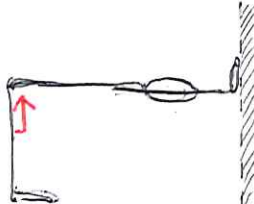
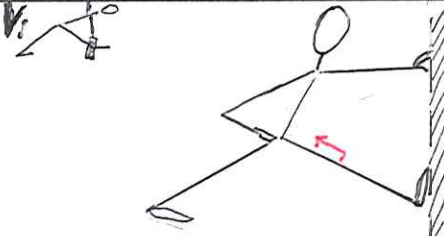
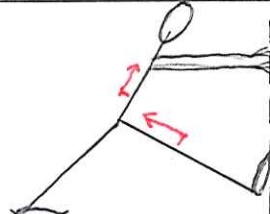

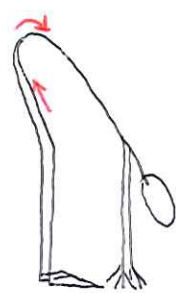


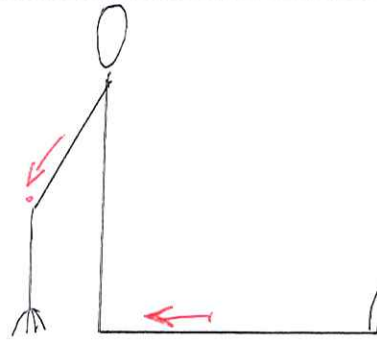
**YOGA** : Wahrnehmungsaufgabe: **Versuche Deine Knochen wahrzunehmen!!**

Stehende asanas	
<p><b>1. Tadasana</b>                      Ausgeglichen stehen                      Stehen an der Wand                      Beinstreckung – Gewicht auf Ferse –                      Knie nicht nach hinten durchdrücken</p>	
<p><b>2. Adho Mukkha Svanasana</b>                      Halber-Hund mit Händen an der Wand                      Handflächen ausbreiten und Finger spreizen                      Fußsohlen – guter Kontakt mit Boden</p>	
<p><b>3. Utthita Trikonasana</b>                      Hintere Ferse an die Wand                      Füße nicht auf eine Linie stellen, Platz fürs Becken!                      Sessel, Klotz als Stütze für den Arm verwenden</p>	
<p><b>4. Virabhadrasana I</b>                      Vordere Fuß stützt an die Wand                      Hände in Pfötchenstellung                      Unterer Bauch reinrollen,                      Becken parallel zur Wand drehen</p>	
<p><b>5. Prasarita Padottanasana</b>                      Hüftgelenksbeugung                      Beine strecken – nutze seitlichen Muskeln der Beine – strecke von Fuß bis Hüftgelenk hoch, Füße kraftvoll einsetzen                      Unteren Rippen bleiben oben!                      Hände in Pfötchenstellung, Sessel, oder Klötze nutzen</p>	
<p><b>6. Uttanasana</b>                      Beginne die Aufwärtsstreckung in den Beinen mit gewinkelten Knien –                      Quadriceps – vorne arbeitet und nur Geduld muss nicht gleich heute gelingen!                      Wade – entspannt, Gewicht auf der Ferse                      Hände auf Sessel/Klötze stützen                      In den Armen arbeitet der Triceps                      Rumpf, Kopf entspannt nach unten</p>	

## Sitzendes asanas

### 1. Dandasana

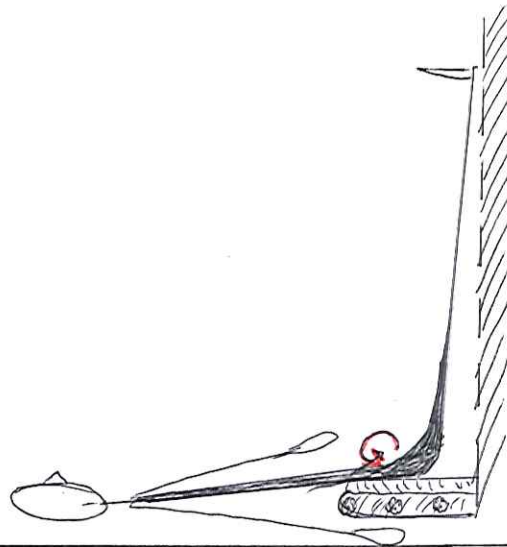
Sitze eventuell auf 2 Decken  
Beine zart strecken – Quadriceps  
nutzen – Beinlinie beachten:  
Mitte Hüftgelenk, Mitte Knie – Mitte  
Fußgelenk – 2. Zehe  
Schultern, Ellenbogen nach hinten  
Hände auf Klötze stützen oder  
Pfötchenstellung



## Liegendes asana

### Viparita karani mudra

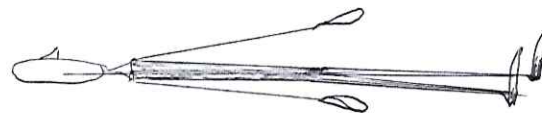
Viparita=nach innen gekehrt  
Karani=Form, in der man sich  
zurückzieht, = der Kopf liegt tiefer als  
das Becken und die Füße lehnen an  
der Wand  
Falte eine Decke und lege sie vor eine  
Wand – lege deine Beckenknochen  
darauf – lehne deine Beine an die  
Wand  
Arme ausgebreitet  
Nase hoch! – eventuell noch eine  
Decke/gefaltetes Handtuch unter den  
Kopf



Anschließend

### Savasana

In Ruhelage einrichten  
Den Körper mit entspannter  
Aufmerksamkeit durchspüren –  
Knochen suchen!



"Wir neigen dazu unser Schicksal in die Hand zu nehmen, wann immer wir die Gelegenheit dazu haben." (Herford Spitzer)

P.S. Und die Kraft dazu steckt in  
Euren Knochen!  
Bonner Marie Luise