

AMIENA ZYLLA

YOGA

BASICS



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

Online-Streaming

Mit Hilfe der Videos üben wir dann gemeinsam vier verschiedene Programme, die für deinen Alltag sehr nützlich und erholsam sein können. Für geistige und körperliche Ruhe sorgt beispielsweise mein *Slow Flow*. Beschwerdefrei wirst du mit einem *Schulter-Nacken-Flow*. Eine kleine Entgiftungskur gibt es mit meinem *Detox-Flow*, und für die müden Momente im Alltag bringt dich der *Energy-Flow* ganz schnell wieder auf Trab.

ALLES, WAS DU BRAUCHST

So, und bevor es nun losgeht, lege dir folgendes nützliches Equipment bereit:

- eine zusammengefaltete Decke oder ein schmales Kissen
- zwei Blöcke (alternativ: Kaffeepäckchen)

Und jetzt heiße ich dich herzlich willkommen zu Yoga (und deinem neuen Lieblingslied) und wünsche dir viel Spaß!





ASANAS

Tauche ein in die Welt des Yoga, lasse dich von den einzelnen Basic-Übungen inspirieren und lege so die Grundsteine für deine Yogastunde zu Hause.



BABYSCHAUKEL

Hindolasana

Wiege dich in Sicherheit und Geborgenheit. Hindolasana wirkt beruhigend und entspannend. Lasse jeglichen Stress abgleiten und komme im Moment der Ruhe an.



1 Setze dich auf einer zusammengelegten Decke an den Mattenrand. Stelle deine Beine etwas an und ziehe die Zehenspitzen zu dir. Beuge dich gerade und ein wenig nach vorn, lege die Hände auf den Schienbeinen ab.