Jeder Wirbel ist in Bewegung - OFFENE KLASSE, 14. November 2024

* Anfangsentspannung, auf- und abrollend, dann in Savasana
* Meditationssitz,
	+ Katze/Kuh, Hände an den Knien
	+ Hände hinter dem Kopf falten und nach re/li seitl. beugen
	+ Eine Hand re hinter den Knien abstellen, li Hand an der Kopfkrone... mit den Fingern nach re wandern, obere Hand über den Kopf nehmen – Seiten lang machen
	+ Einen Arm hinter den Rücken, andere Hand diagonal zum Knie, Herz anheben und in die Drehung kommen
	+ Rückbeugen mit Händen hinter dem Körper – VB Hände nach vorn
	+ Hände hinter dem Rücken greifen, Arme heben und zum re/li Knie vorbeugen
* Im Stehen die Arme über dem Kopf am Ellbogen greifen und nach re/li drehen, Ellbogen in die Handflächen drücken
* Im Stehen, Stuhlstellung mit Drehung, Ellbogen am diagonalen Knie
	+ Jetzt in der Kriegerstellung auf beidne Seiten, hinteres Knie erst am Boden, dann heben
* In der Rückenlage, erst beide Knie re/li schwingen, dann in die
* Krokodildrehung, Gesäß nach re, beide Knie zur Brust, Knie so hoch wie möglich nbach li, seitl. ablegen – evtl. Decke unterlegen, Knie halten und die Drehung nach re zulassen durchatmen.
* Im Sitzen Adlerarme mit feinem Bewegen in der Haltung, beugen, strecken, dehnen – beide Seiten
* Im Sitzen Füße breiter aufstellen und mit 2x 90° Ferse am hinteren Knie seitl. ablegen, Zehen spreitzen, Arme/OK am vordere Knie vorbei auf die Unterarme ablegen, Schultern richtig hochziehen, lang werden und Dehnung spühren – beide Seiten, Ruhe Entspanntheit
	+ Gleiche Basis, selbst umarmen und zum vorderen Knie VB, dynamisch – ohne Hände zur anderen Seite
* Nadelöhr mit Drehung auf beide Seiten, also die Beine zu beiden Knien seitlich ablegen
* Rückenlage, Knie herziehen und die Hände gegen die Knie drücken
	+ Jetzt im Wechsel re/li Bein, re/li Arm lang zum Boden
* Rückenlage, AdlerBeine und AdlerArme, alles heben Kopf/Schultern hoch, Knie herziehen – beide Seiten
* Endentspannung

