

# Yin Yoga - Übungsplan

---

## **Das Schmetterlings- oder Baddha Konasana**

- Hierbei sitzt man mit angezogenen Füßen und bringt die Fersen so nah wie möglich an den Körper heran. Die Knie liegen dabei auf dem Boden.

## **Der Schneidersitz oder Sukhasana**

- Hierbei sitzt man mit aufrechtem Rücken und gekreuzten Beinen auf dem Boden.

## **Das Kind- oder Balasana**

- Hierbei kniet man auf dem Boden und setzt sich auf die Fersen, die Stirn ruht dabei auf dem Boden.

## **Das Schaf- oder Pashimottanasana**

- Hierbei sitzt man aufrecht und streckt die Beine nach vorne aus, die Füße sind dabei zusammengefasst und die Stirn ruht auf den Oberschenkeln.

## **Die Rückbeuge oder Setu Bandha Sarvangasana**

- Hierbei liegt man auf dem Rücken und hebt das Becken an, die Füße und Schultern bleiben auf dem Boden.

Achte darauf, die Haltungen immer entspannt aufzubauen und zu halten. Beim Dehnen solltest du zudem nicht über die Schmerzgrenze hinausgehen. Achte auch auf die Atmung und lasse dir Zeit, um in die Endpositionen zu kommen.