



Hatha Yoga GL Vorbeugen Praxiseinheiten

Veronika Karl
Yogalehrerin BDY/EYU

18. – 19. Juli 2026
Nürnberg

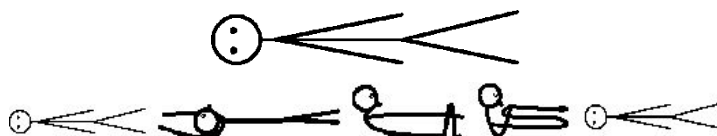


Morgenpraxis am Samstag

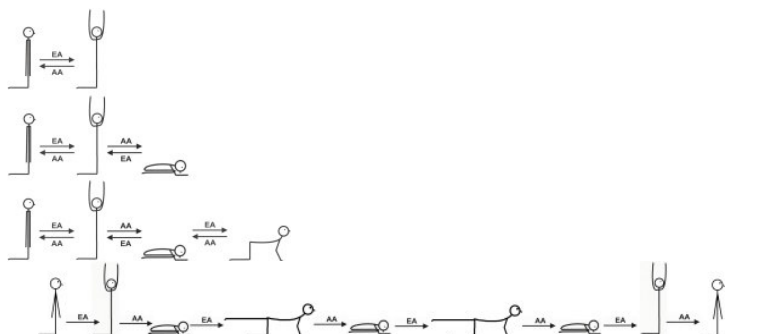
Ankommen

RL und einspüren (bodyscan)
Wie liege ich auf?

Reinigungsatmung

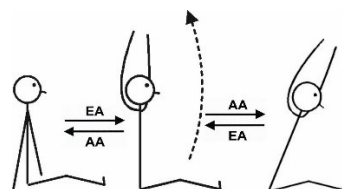


Vinyāsa KnS-yoga mudrā- cakravākāsana schrittweiser Aufbau



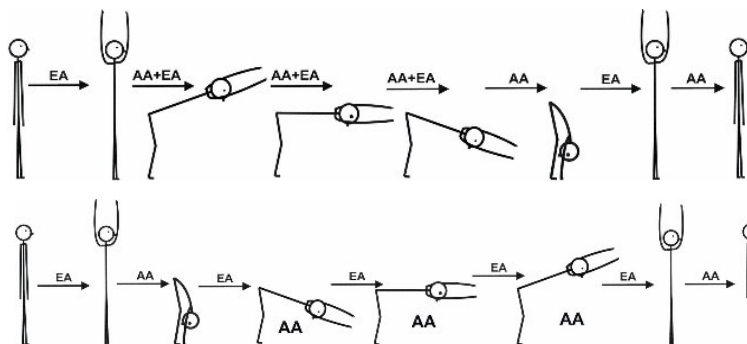
daṇḍāsana

Langsitz mit leichter Schräge:
ein Gefühl für die Aufrichtung durch
die Bewegung in und aus der Schräge
zu bekommen.



uttānāsana in Schritten:

- zuerst in Schritten nach unten
- dann in Schritten nach oben
 - normales uttānāsana
 - uttānāsana mit Aufrichtung (dynamisch und dann statisch) – der Rücken soll gerade sein, was ist dafür notwendig?

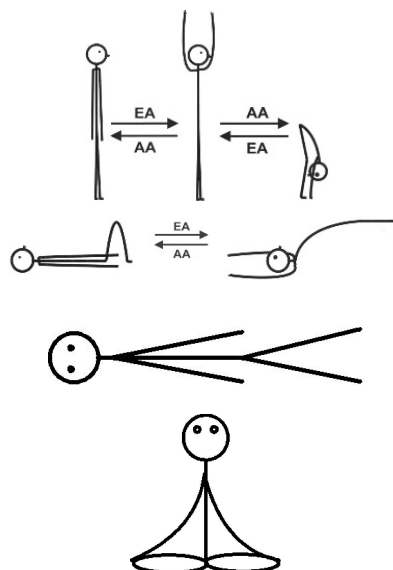


Schulterbrücke als Ausgleich

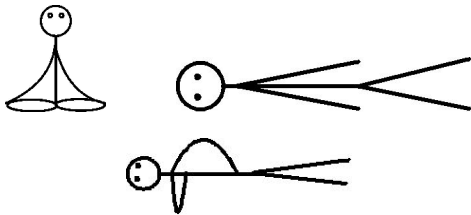
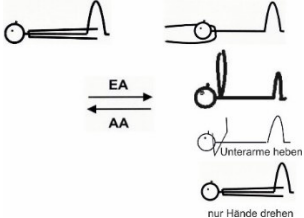
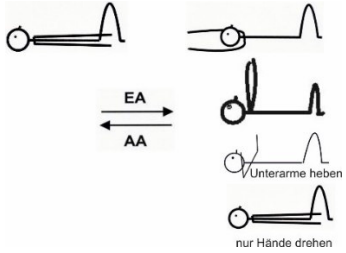
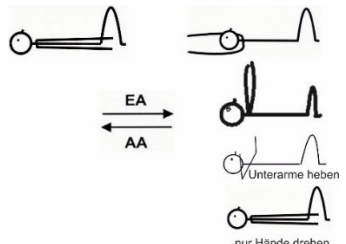
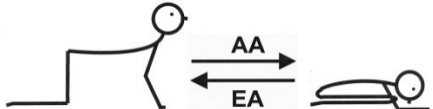
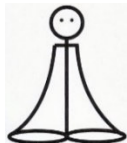
Rückenlage:

Nachspüren
Was hat sich an meiner Auflage
verändert?

Die Stunde im Sitzen ausklingen
lassen

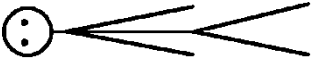
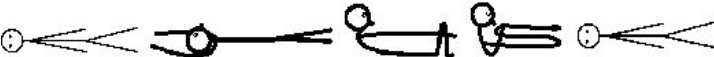
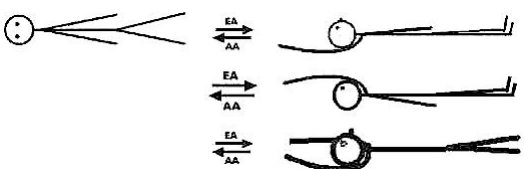
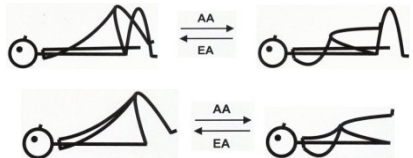
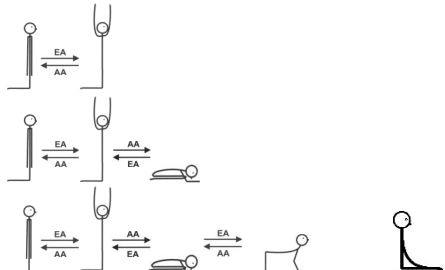
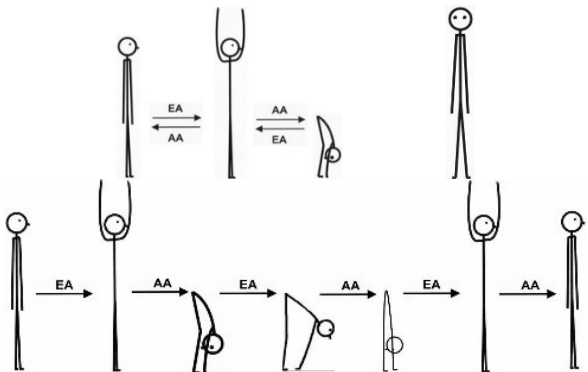
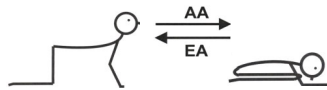
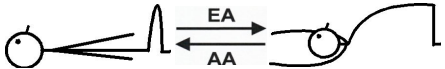
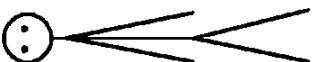




Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung		
Einstimmung	Ankommen in der Stunde JRL und einspüren (bodyscan) Wie geht es mir gerade? Den Atem spüren Ihn so wahrnehmen, wie er JETZT gerade ist. Kein Eingreifen, kein Bewerten!	
	Atem und Bewegung beginnen und enden gemeinsam.	
	Kontakt zum Atem aufnehmen EA – die Arme nach hinten bewegen EA – die Arme in die Senkrechte heben EA – nur die Unterarme heben EA – nur die Hände bewegen Welche Bewegung fällt am leichtesten?	
Der Atem beginnt, die Bewegung folgt, beide enden gemeinsam.		
	Kontakt zum Atem aufnehmen Atem beginnt, die Bewegung folgt, beide enden gemeinsam EA – die Arme nach hinten bewegen EA – die Arme in die Senkrechte heben EA – nur die Unterarme heben EA – nur die Hände bewegen Welche Bewegung fällt am leichtesten?	
Der Atem umhüllt die Bewegung.		
	Kontakt zum Atem aufnehmen EA – die Arme nach hinten bewegen EA – die Arme in die Senkrechte heben EA – nur die Unterarme heben EA – nur die Hände bewegen Welche Bewegung fällt am leichtesten?	
Ausgleich	Entspanntes cakravakasana und yoga mudra	
Stille	Die Stunde in der Stille ausklingen lassen	

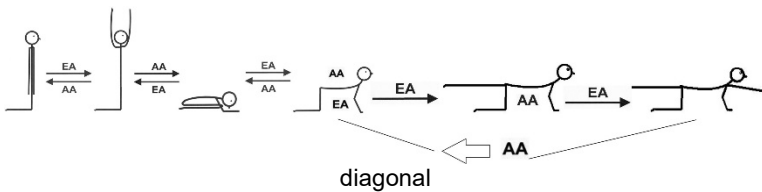
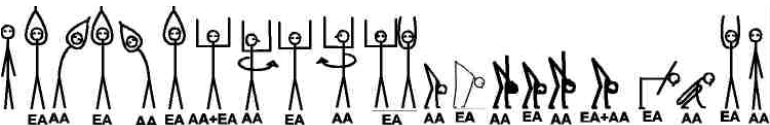


Übungspraxis zum Thema *uttānāsana*

Ankommen RL und einspüren (bodyscan) Wie geht es mir gerade – K-A-G?	
Reinigungsatmung	
Armbewegung in śavāsana Beweglichkeit im Schulterbereich Rechts – links - beide	
ardha apānāsana und apānāsana	
Vinyāsa: KnS-yoga mudrā-cakravākāsana schrittweiser Aufbau Nachspüren im Fersensitz	
uttānāsana dynamisch und mit Verweilen nachspüren in samasthiti Handvarianten ausprobieren Intensivierung der Vorbeuge ausprobieren	
cakravākāsana – yoga mudrā	
dvipāda pīṭham	
Rückenlage	



Übungspraxis zum Thema pārśvottānāsana

RL und einspüren (bodyscan)	
Einseitig: apānāsana mit ūrdhva prasṛta padāsana	
vinyāsa aus dem Kniestand mit RB und VB	
In Bewegung kommen Im Stehen	
vinyāsa mit pārśvottānāsana	