

YOGA IM HIMMEL zeigt Ihnen, wie Sie bereits auf dem Weg zu Ihrem Reiseziel Spannungen und Müdigkeit abbauen und Ihren Körper vom Flugstress entlasten können. Zehn einfache Yoga-Übungen, die auch auf kleinstem Raum und von Yoga-Neulingen durchführbar sind, hat Expedia in enger Zusammenarbeit mit dem Iyengar Yoga Deutschland e.V. für Sie ausgewählt und zusammengestellt.

Viel Spaß, einen guten Flug und vor allem eine entspannte Reise wünscht Ihnen

Expedia

2 URDHVA BADDHANGULIYASANA Aufwärtsstreckung der Arme mit zuvor verschränkten Fingern

- Füße parallel, Beine hüftweit
- Becken und Brustkorb aufgerichtet
- Arme nach vorne strecken, Finger eng verschränken
- Handflächen nach vorne drehen, Daumen berühren sich weiterhin
- Einatmend Arme senkrecht nach oben strecken
- nach 5 Atemzügen ausatmend Arme nach vorne strecken, Fingerverschränkung wechseln



verstärkt die Aufwärtsstreckung des Rumpfes

4 BHARADVAJASANA I Drehsitz

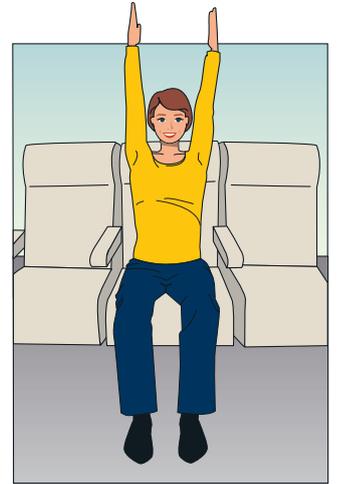


- Füße parallel, Beine hüftweit
- Becken und Brustkorb aufgerichtet
- einatmend linken Arm hochstrecken, ausatmend nach rechts drehen
- linke Hand zieht an rechtem Oberschenkel, rechte Hand drückt gegen Lehne
- einatmend Aufrichtung verbessern, ausatmend weiter drehen, Kopf dreht zum Schluss, Knie in einer Linie halten
- ausatmend aufgerichtet aus der Drehung zurück zur Mitte kommen und zur anderen Seite drehen

belebt die Wirbelsäule

1 URDHVA HASTASANA Aufwärtsstreckung der Arme, sitzend

- Füße parallel, Beine hüftweit
- Becken und Brustkorb aufgerichtet
- Einatmend Arme senkrecht nach oben strecken, mit dem Strecken der Arme die Körperseiten aufwärts ziehen
- Kopf zwischen den Oberarmen geradeaus gerichtet
- nach 5 Atemzügen ausatmend Arme wieder abwärts bringen
- Körperaufrichtung dabei halten



macht die Schultern beweglich und aktiviert die Wirbelsäule

3 BADDHA HASTASANA Verschränkung der Arme hinter dem Rücken



- Füße parallel, Beine hüftweit
- Becken und Brustkorb aufgerichtet
- hinter dem Rücken die Ellenbogen greifen
- nach 5 Atemzügen Ellenbogenverschränkung lösen und wechseln
- Körperaufrichtung dabei halten

für die Beweglichkeit der Armgelenke

5 URDHVA BADDHANGULIYASANA IN TADASANA Aufwärtsstreckung der Arme mit verschränkten Fingern in der Bergstellung

Aufwärtsstreckung der Arme mit verschränkten Fingern in der Bergstellung

- aufgerichtet stehen
- Füße parallel, Beine hüftweit
- Becken gerade und Brustkorb angehoben
- Arm- und Fingerstellung wie in Nr. 2
- Fersen heben, weiter aufwärts strecken
- nach 5 Atemzügen Fersen und Arme wieder abwärts bringen
- Körperaufrichtung dabei halten
- Fingerverschränkung wechseln



stärkt den Gleichgewichtssinn

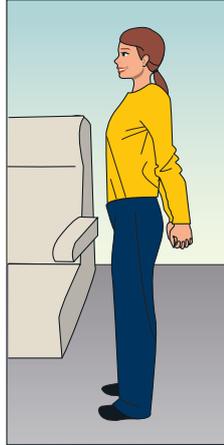


6 PASCHIMA BADDHANGU-LIYASANA IN TADASANA

Hinter dem Rücken verschränkte Finger in der Bergstellung

- aufgerichtet stehen wie in Nr. 5
- Finger hinter dem Rücken verschränken
- Arme, Schultern abwärts ziehen
- gleichzeitig Flanken, Achselhöhlen, Brustbein heben
- nach 5 Atemzügen Fingerverschränkung wechseln

hilfreich bei Schulter- und Nackenverspannungen



7 GOMUKHASANA IN TADASANA

Greifen der Finger hinter dem Rücken in der Bergstellung

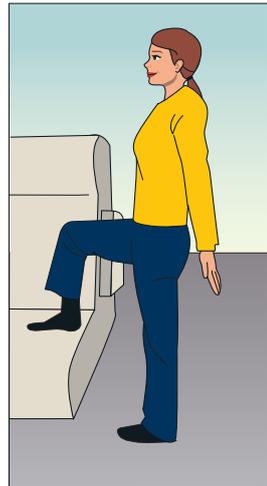
- aufgerichtet stehen wie in Nr.5
- linke Hand von unten an den Rücken
- rechte Hand von oben, Finger greifen
- über Fingerzug Ellenbogen voneinander weg strecken, rechte Achselhöhle lang
- nach 5 Atemzügen Arm wechseln



fördert die Schulterbeweglichkeit

8 UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I

Aufgerichtetes Stehen mit nach vorne gebeugtem Bein

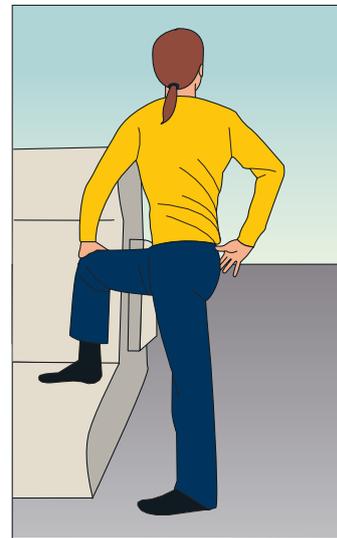


- aufgerichtet stehen wie in Nr.5
- rechten Fuß auf Sitz stellen, Schienbein und Standbein senkrecht
- rechter und linker Hüftknochen parallel
- Arme, Schultern nach hinten und unten ziehen
- gleichzeitig Flanken, Achselhöhlen, Brustbein heben
- nach 5 Atemzügen Beinwechsel

fördert die Hüftbeweglichkeit

9 MARICHYASANA III

Drehung im Stehen



- aufgerichtet stehen wie in Nr. 5, Bein- und Hüftstellung wie in Nr. 8
- einatmend linken Arm hochstrecken, ausatmend nach rechts drehen, linke Hand zieht an rechtem Oberschenkel, rechte Hand zum Kreuzbein
- einatmend Aufrichtung verbessern, ausatmend weiter drehen, Kopf dreht am Schluss
- ausatmend aufgerichtet aus der Drehung zurück zur Mitte kommen
- Bein- und Seitenwechsel

fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule

10 UTTANASANA

Abwärtsstreckung des Rumpfes mit gestreckten Beinen

- aufgerichtet stehen wie in Nr. 5
- Arme aufwärts strecken, Ellenbogen greifen
- Oberkörper abwärts strecken
- Beine bleiben senkrecht aufwärts gestreckt
- nach 10 Atemzügen mit gestreckten Beinen und Rumpf wieder aufrichten

kreislaufanregend, belebend für den Kopf



MEHR REISEN UND MEHR YOGA
FINDEN SIE UNTER:

www.expedia.de

www.iyengar-yoga-deutschland.de