



© Claudia Pogorzalek [www.yoga-sports-muenster.de](http://www.yoga-sports-muenster.de)

**Hier erhaltet Ihr Übungen für zu Hause  
Yoga (Seite 1-3 ) und Pilates (Seite 4-5)  
Viel Spass damit  
Claudia**

### **1. Yoga Übungsprogramm für zu Hause (Seite 1-3)**

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen des Geistes“ (nach Patanjali) und Yoga ist auch das Rundumpaket für Deinen Körper, Geist und Seele. Es ist ein Bodywork, dass Dir eine neuartige Beziehung zu Deinem Körper gibt. Dein Körper wird vital und gesund, Verspannungen lösen sich ... Dein Geist wird wach und konzentriert.

Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene ausgelegt. Es empfiehlt sich grundsätzlich Yoga mit einem Lehrer zu erlernen. Dieses Übungsblatt stellt keinen Ersatz dar. Ich wünsche Euch viel Spass.

Claudia

Atmung: GRUNDSÄTZLICH Ujjayi-Atmung, langsam ☺

Bitte haltet die Reihenfolge ein. Der Baum ist immer die letzte Übung vor den Bodenübungen.

**(Fotostrecken siehe am Ende Dokumentes)**

1. im Sitzen oder stehen: Namaste 10-15 Atemzüge Ujjayi Atmung
2. Kreisatmung : Amre kreisen von vorne nach oben und über die Seite zurück (5-6 x )
3. Surya Namaskar A 3-5 x
4. (Für Fortgeschrittene: Surya Namaskar B 3-5x )
5. Flows im Add-ON-Stil  
(Virabhadrasana 2 und Utthita Parshvakonasana seitlicher Winkel je 5 LANGSAME Atemzüge halten)  
Surya Namaskar A bis Hund → Krieger 2 rechts → Hund → Gerader Rücken → Vorbeuge → Aufr.Berg → Grundhaltung  
Sonnengruß A bis Hund → Krieger 2 links → s.o.  
Sonnengruß A bis Hund → Krieger 2 rechts + seitlicher Winkel rechts → Hund .....  
Sonnengruß A bis Hund → Krieger 2 links + seitlicher Winkel links → Hund ... Ab jetzt jeweils 5 LANGSAME Atemzüge halten (außer 16. Und 17. )

#### **Stehende / Balance**

6. Torso Twist
  7. Breite Vorbeuge ... verschiedene Armstellungen
  8. Gedrehter seitlicher Winkel ( evtl. Grundstellung „Knix“)
  9. Dreieck
  10. Herzöffner
- Prasarita Padottanasana  
Parivritta Parschvakonasana  
Trikonasana

© Claudia Pogorzalek [www.yoga-sports-muenster.de](http://www.yoga-sports-muenster.de)

10. Baum r,l

Vrikshasana

### Übergang zum Boden Vinyasa vom Stehen zum Sitzen Boden

11. halber Lotus im Sitzen r und l      Ardha Baddha Padma Paschimottanasana

12. Brücke      Setu Bandhasana

14. Kerze      Salamba Sarvangasana

15. Pflug      Halasana

13. Fisch      Matsyasana

→ nach Übung 12/13 Rücken dehnen/entspannen -> kleines Päckchen (Kind)

Übergang zum Sitzen: Knie Richtung Stirn → Füße in Schneidersitz → zum Sitz hochrollen

16. Totenstellung für Entspannung      Shavasana

### Surya Namaskar A Sonnengruß A



Tadasana Samasthiti      : Grundposition

Urdhva Hastasana      : aufrechte Berg

Uttanasana      : Vorbeuge

Urdhva/Ardha Uttanasana      : gestr. Rücken

Chaturanga Dandasana      : enge Liegestütz

Urdhva Mukha Shvanasana      : heraufschauender Hund

(oder Bhujangasana Kobra)

Adho mukha Shvanasana      : herabschauender Hund

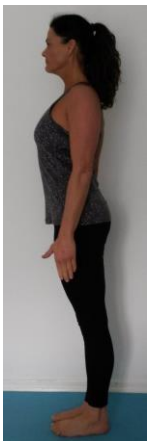
Urdhva Uttanasana / Urdhva Hastasana /Tadasana Samasthiti

## Surya Namaskar B Sonnengruß B

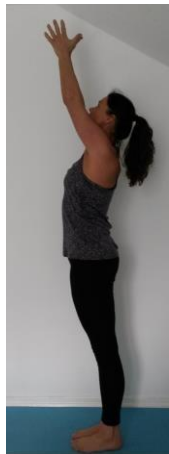
Tadasana Samasthiti

- Utkatasana :Stuhl
- Uttanasana :Vorbeuge
- Urdhva Uttanasana :gestr. Rücken
- Chatturanga Dandasana :Liegestütz eng
- Urdhva Mukha Shvanasana :heraufschauender Hund
- Adho mukha Shvanasana : herabschauender Hund
- Virabhadrasana 1 rechts :Krieger 1
- Chatturanga Dandasana
- Urdhva Mukha Shvanasana
- Adho Mukha Shvanasana
- Virabhadrasana 1 links
- Chatturanga Dandasana
- Urdhva Mukha Shvanasana
- Adho mukha Shvanasana
- Urdhva Uttanasana 7 Urdhva Hastasana/ Utkatasana / Tadasana Samasthiti

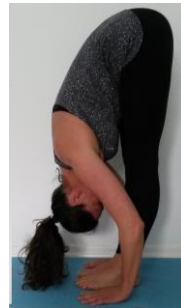
**Grundposition**



**Aufrechte Berhaltung**



**Vorbeuge**



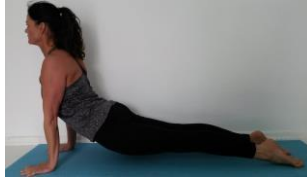
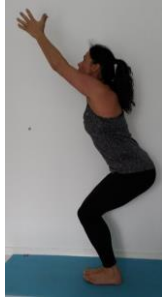
**Gestreckter Rücken**



**Liegestütze**

**Stuhl**

**Heraufschauender Hund Herabschauender Hund**



**Krieger 1**



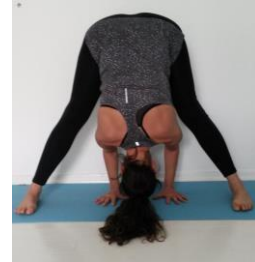
**Krieger 2**



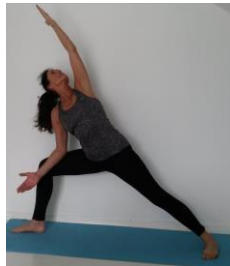
**Torso-Twist**



**Breite Vorbeuge**



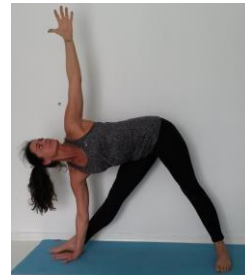
**Seitlicher Winkel**



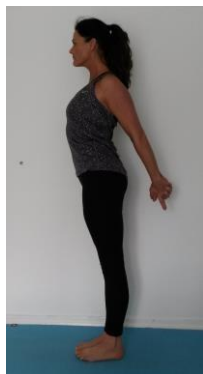
**Gedrehter Seitlicher Winkel**



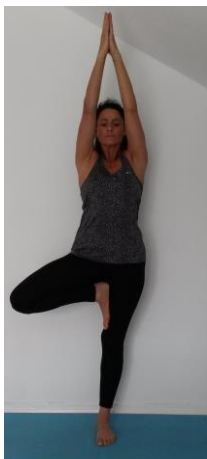
**Dreieck**



**Herzöffner**



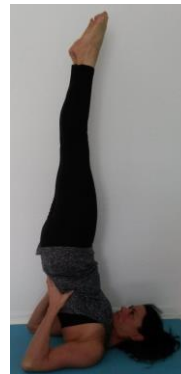
**Baum**



**Halber Lotus**



**Kerze**



**Brücke**



**Pflug**

**Fisch**

**Entspannungshaltung**



© Claudia Pogorzalek [www.yoga-sports-muenster.de](http://www.yoga-sports-muenster.de)

## 2. Pilates Übungsprogramm für zu Hause (Seite 4,5)

Lass Dich begeistern von dem umfänglichen Body-Workout, welches Dir gut tun wird. Durch gezielte Mobilisationsbewegungen, Kraft-, Dehn- und Beckenbodenübungen verschwinden Blockaden und Rückenbeschwerden. Du fühlst Dich rundum fit. .... Dies hat auch der Erfinder „Joseph Pilates“ erkannt

### Atmung

Du atmest in die Rippen durch die Nase ein und durch den entspannten Mund aus. Bei der Ausatmung wird der Beckenboden angespannt und der Bauchnabel nach innen oben gezogen. Beim Pilates wird extrem langsam geatmet. Der Atemrhythmus gibt dein Bewegungstempo vor. Bleibe innerhalb einer Übung immer in Bewegung, mache also flüssige Übergänge.

In der Regel atmest du gegen die Schwerkraft aus (z.B. Kniebeugen: tief einatmen, hoch ausatmen) (Es gibt einige Ausnahmen, z.B. in der Bauchlage, wo es etwas schwerer fällt in die Rippen einzusatmen. Hier darfst Du ausnahmsweise umgekehrt atmen)

Ich wünsche nun viel Spass

Claudia

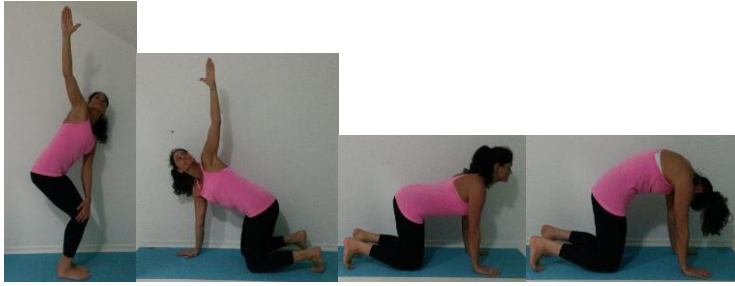
### Einstimmung



### Warm up



## Mobilisation

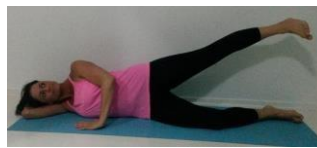


## Stabilität / Kräftigung

Vorderseite



Hüftbereich/Seite



Bauch



Rücken



Balance



## Dehnung

Beinrückseite

Beininnenseite

Brustöffnung



## Abschluss

