

[zurück zu Titelseite](#)

# Yoga-Übungs-Plan

## II. Übungsplan für Anfänger

45 Min 20-30 Min

A. Anfangsentspannung 3 Min 1Min

C1. Augenübungen 3 Min -

C2. Nackenübungen 3 -

C3. Sonnengebet 6-8 Runden 4-6 R.

C4. Beinübungen 6-8 Mal 6 Mal

D2. Schulterstand 1-3 Min 1-2 Min

D3. Pflug 30-60 Sek. 45-60 Sek

D3b. Brücke 30 Sek -

D4. Fisch 30-90 Sek 30-60 Sek

D5. Kopf-Knie-Stellung 30-120 Sek 30-60 Sek

D5b. Schiefe Ebene 2-3 Mal 1 Mal

D6. Kobra 30 Sek 20 Sek

D7. Heuschrecke 10 Sek 10 Sek

D8. Bogen 3x10 Sek 1x10 Sek

D8b. Stellung des Kindes 20 Sek 20 Sek

D9. Drehsitz je 30-60 Sek je 20 Sek

D10. Krähe 1-3 Mal -

D11. Stehende Kopf-Knie-St. 30 Sek -

D12. Dreieck je 20 Sek -

E. Endentspannung 5-10 Min 3-5 Min

**Anmerkungen:** lies etwa 1-3 Stunden vor den Übungen nichts. Entspanne zwischen den einzelnen Stellungen, bis Dein Atem wieder normal wird (ca 6-8 Atemzüge). Die Zeitdauer wird am besten in Atemzügen gemessen. Beste Ergebnisse erzielst Du, wenn Du täglich, mindestens jedoch 3 Mal die Woche übst. Es ist empfehlenswert, mindestens einmal die Woche bei einer Gruppe mit einem Lehrer teilzunehmen, um richtig korrigiert zu werden. Wenn Du die Atemübungen kennst, kannst Du diese am Anfang der Sitzung oder auch für sich alleine ausführen.

**Literaturempfehlungen:** Swami Vishnu Devananda: Das Große Illustrierte Yoga-Buch

Sivananda Yoga Center: Yoga für alle Lebensstufen

Ering Petersen: Das Yoga Übungsbuch

D1.

Kopfstand

D2.

Schulterstand

D4. Fisch

D5.

Kopf-Knie-Stellung

D6. Kobra

