

# Beruhigende und ausgleichende Sequenz

Beginnend mit Brustkorb unterstützten, Herz und Lungen weitenden Haltungen über sitzende Vorwärtstreckungen mit gestütztem Kopf, um Geist und Nerven zur Ruhe zu bringen, schliesst diese Sequenz mit Immun- und Hormonsystem ausgleichenden Umkehrhaltungen ab. Folgende zwei Varianten können je nach energetischer Verfassung und/oder Flexibilitätsgrad geübt werden.

## Sequenz A

Supta Baddha Konasana 5 min.



Supta Virasana 3-5 min.



## Sequenz B

Supta Baddha Konasana 5 min.



Supta Virasana 3-5 min.



Svastikasana forward 2-3 min.



Janu Sirsasana 2-3 min. / Seite



Paschimottanasana 2-4 min.



Svastikasana forward 2-3 min.



Janu Sirsasana, chair 2-3 min. / Seite



Paschimottanasana, chair 2-4 min.



Sirsasana 3- 10 min.



Sarvangasana 3- 10 min.



Viparita Dandasana, chair 3 - 6 min



Sarvangasana, chair 3- 10 min.



Ardha Halasana, chair 3- 10 min.



Savasana 5 - 10 min.



Supta Konasana, chair 3- 10 min.



Savasana 5 - 10 min.

