

# KURZANLEITUNG

## Vorgehen

1. Kategorie auswählen
2. Level(s) bestimmen
3. Übungskarten auswählen  
**Optional** Sequenz auswählen
4. Knotenpunkte und Tipps beachten
5. Text- und Bildanleitung einhalten

## Kategorien

	Atmung
	Kräftigung
	Beweglichkeit
	Gleichgewicht
	Partner

## Levels

- ★☆☆ **Level 1** Einsteiger
- ★★☆ **Level 2** Fortgeschrittene
- ★★★ **Level 3** Köenner

## Abkürzungen und Icons

- li / re Links respektiv rechts
- EA / AA Einatmung respektiv Ausatmung
- ⊖ ⊙ ⊕ Einnehmen, Halten und Verlassen der Position
-  **Knotenpunkte** Anweisungen, die während der ganzen Übung zu beachten sind
-  Tipps und nützliche Hinweise zur Übung

## Symbole

- Form des Körperteils
- = Flügelschlag, leichte Bewegungen
- Aktiv in eine Richtung ziehen
- ...→ Positionieren, in eine Richtung schieben
- l...→ Richtungsänderung in der Bewegung
- ↔ Fortlaufende, kontinuierliche Bewegung
- ◎ Druckpunkte, aneinander pressen
- ↓ Gewicht in Boden leiten
- ⊙ Rotation, Schultern nach hinten rollen



Füsse parallel

Grosser, kleiner Zehenballen und Ferse in den Boden drücken

Arme hängen locker neben den Hüften nach unten

Augen schliessen



5-10 Atemzüge



Augen öffnen

----- hier falten -----

Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen





# BERG

Hände nach oben

1  
★★★☆☆



Siehe Berg - Atmung 1\*  
Hände zusammen über den Kopf  
Augen schliessen



EA beide Arme nach oben ziehen  
AA Schultern nach unten sinken lassen  
5-10 Atemzüge



Letzte AA Arme nach unten  
Augen öffnen

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----



Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen  
Schultern von den Ohren entfernen



1  
★★★☆☆

# BERG

Hände nach oben





# HALBER AFFE

1  
★☆☆



Siehe Sprinterstellung - Kräftigung 1\*  
Vorderes Bein strecken  
Hände in Hüfte  
Zehen zum Knie ziehen



EA Brustbein zum Kinn ziehen  
AA Hüfte nach unten schieben  
10-20 Atemzüge



Letzte EA Oberkörper aufrichten  
Letzte AA vorderes Bein biegen  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Sprinterstellung 1\* - Kräftigung 1\*



Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen



1  
☆☆☆

# HALBER AFFE





# AUSFALLSCHRITT

1  
★★★



Siehe Sprinterstellung – Kräftigung 1\*  
Gewicht auf vorderes Bein verlagern  
Hinteres Knie vom Boden und Bein strecken



EA Arme nach oben ziehen – Daumen zeigen nach hinten  
AA hintere Ferse nach hinten stossen  
10–20 Atemzüge



Letzte EA Hände an Hüfte  
Letzte AA Knie zum Boden  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Sprinterstellung – Kräftigung 1\*



Füße aktivieren  
Schultern von den Ohren entfernen  
Hände aktivieren



★★★  
1

# AUSFALLSCHRITT





# KRIEGER 3

Hände in Hüfte

1



Siehe Ausfallschritt – Kräftigung 1\*\*

Hände in Hüfte stützen

Gewicht auf vorderes Bein verlagern

Hinteres Bein anheben und nach hinten strecken



EA Brustbein Richtung Kinn nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen

AA Standbein in Boden drücken

10–20 Atemzüge



Letzte AA Fuss nach hinten abstellen

Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Ausfallschritt – Kräftigung 1\*\*



Füsse aktivieren

Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen



1

Hände in Hüfte

# KRIEGER 3





# KRIEGER 3

Arme gestreckt nach vorne

1



Siehe Krieger 3 - Gleichgewicht 1\*

Arme nach vorne ziehen - Daumen zeigen nach oben



EA Arme nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen

AA Standbein in Boden drücken  
10-20 Atemzüge



Letzte EA Hände an Hüfte

Letzte AA Fuss hinten abstellen  
Beinwechsel



YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Krieger 3 - Gleichgewicht 1\*



Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen  
Hände aktivieren



Arme gestreckt nach vorne

# KRIEGER 3

1





# SPRINTERSTELLUNG

1



Siehe Berg - Atmung 1\*

Ausfallschritt re/li Bein nach vorne

Hinteres Knie und Zehenballen aufstellen

Hände an Hüfte



EA Brustbein Richtung Kinn ziehen

AA mit Hände Hüfte nach unten schieben

5-10 Atemzüge



Letzte AA Gewicht nach vorne verlagern und aufstehen

Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----



Füße aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen



1

# SPRINTERSTELLUNG





# AUSFALLSCHRITT

1  
★★☆



Siehe Sprinterstellung - Kräftigung 1\*  
Ausfallschritt re/li Bein nach vorne  
Hinteres Knie vom Boden lösen



EA Arme diagonal nach vorne schieben  
AA gleichzeitig vorderes Schienbein nach  
vorne stossen und hintere Ferse nach  
hinten stossen  
5-10 Atemzüge



Letzte AA Gewicht nach vorne verlagern  
und aufstehen  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Sprinterstellung - Kräftigung 1\*



Füße aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen  
Schultern von den Ohren entfernen  
Hände aktivieren



# AUSFALLSCHRITT



1  
☆☆☆



# KRIEGER 3

Ferse nach hinten

1  
☆☆☆



Partner A siehe Krieger 3 – Gleichgewicht 1\*  
Partner B hält Fuss – gibt Stabilität  
Partner A Hände in Hüfte  
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner A Brustbein Richtung Kinn ziehen  
AA Ferse nach hinten stossen – grosse Zehe nach unten ziehen  
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Partner A Krieger 3 – Gleichgewicht 1\*



Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel  
zur Wirbelsäule ziehen



☆☆☆  
1

# KRIEGER 3

Ferse nach hinten





# KRIEGER 3

Arme nach vorne

1  
★★★☆☆



Partner A siehe Krieger 3 - Gleichgewicht 1\*  
Handgelenk-Handgelenk-Griff  
Partner B gibt Partner A Stabilität  
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner B zieht nach vorne  
AA Partner A stösst Ferse nach hinten  
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden  
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----

Partner A Krieger 3 - Gleichgewicht 1\*



Partner B geht für eine bessere Stabilität in die Knie



Füsse aktivieren  
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen  
Hände aktivieren



# KRIEGER 3

Arme nach vorne

1  
★★★☆☆

