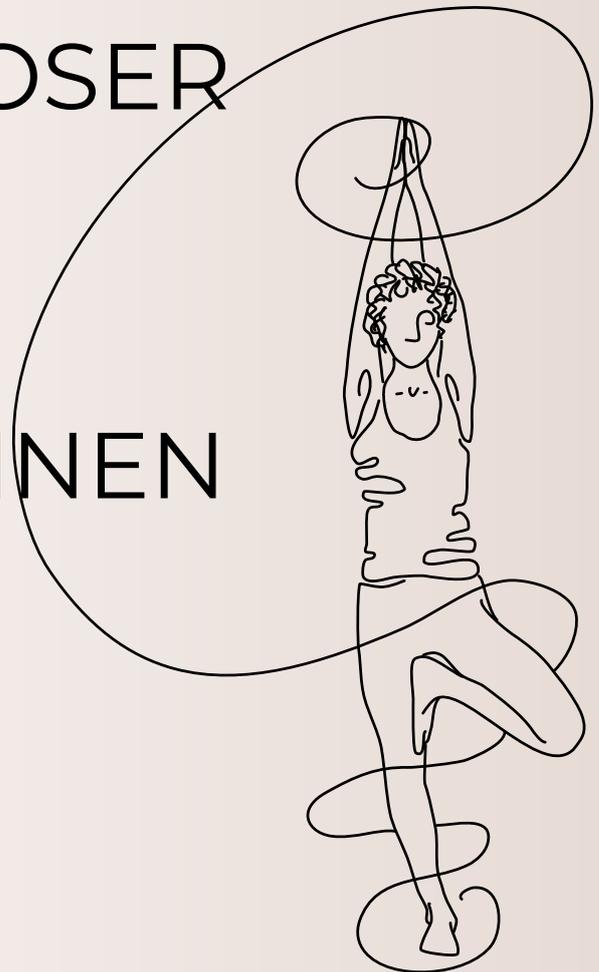


DEIN EINSTIEG IN
YOGA:

EIN KOSTENLOSER
GUIDE
FÜR
ANFÄNGER*INNEN



INHALT



Seite 1-2	Einführung
Seite 3	Vorteile von Yoga
Seite 4-9	Grundhaltungen
Seite 10	Atemübung
Seite 11	Meditation
Seite 12-13	Tägliche Yogaroutine
Seite 14	Danke

EINFÜHRUNG



Hallo und herzlich willkommen!

Schön, dass du dich für Yoga interessierst!

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und bedeutet übersetzt „Einheit“.

Die Praxis kann dabei helfen, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Weltweit praktizieren inzwischen über 300 Millionen Menschen Yoga.

EINFÜHRUNG



Ich bin Asja, Yogalehrerin und Gründerin von Salt & Pepper Yoga.

Für mich ist Yoga eine wunderbare Art, um meinen Körper und meinen Geist zu stärken, herauszufordern und zur Ruhe zu bringen.

Dabei sollte es stets Spaß machen!

In diesem Guide wirst du die Grundlagen von Yoga kennenlernen. Und wer weiß, vielleicht sehen wir uns bald auf der Matte.

Los geht's!

VORTEILE VON YOGA



Yoga bringt viele Vorteile mit sich. So kann eine regelmäßige Praxis dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, körperliche Beschwerden zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

Zusammengefasst kann man sagen, dass

- Yoga deinem Körper hilft, sich besser zu bewegen,
- Yoga dich stärkt (nicht nur körperlich, sondern auch mental)
- Yoga dir helfen kann, Stress abzubauen und Ruhe zu finden
- Yoga Spaß macht (es zumindest Spaß machen soll!)

GRUNDHALTUNGEN

Kommen wir nun zu fünf Grundhaltungen.

Ich habe mich bewusst für Haltungen entschieden, die du als Anfänger üben kannst.

Du kannst beim ausprobieren auch gerne mal die Augen schließen, um so deinen Körper nochmal anders zu spüren.

Viel Spaß beim ausprobieren.



1. Kindspose (*Balāsana*)

So geht's:

Knie dich hin und setze dich auf deine Fersen. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und lege deine Stirn auf den Boden ab.

Die Knie können geschlossen oder Mattenbreit geöffnet sein.

Die Arme kannst du nach vorne ausstrecken oder neben deinem Körper ablegen.

Worauf zu achten ist:

Entspanne deinen Rücken und atme 3 - 5 mal tief ein und aus.

Alternative:

Bei Knieschmerzen lege eine Decke unter deine Knie.

2. Vierfüßlerstand

So geht's:

Komme auf die Hände und die Knie.

Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften ausgerichtet.

Worauf zu achten ist:

Halte den Rücken gerade und schaue nach unten zwischen deinen Händen.

Stelle dir vor, du hast eine Route, die du dir zwischen die Oberschenkel klemmst.

Alternative:

Um den Druck aus den Handgelenken zu nehmen, spreize die Finger weit oder komme auf die Fäuste.

3. Herabschauender Hund

(Adho Mukha Svanasana)

So geht's:

Beginne im *Vierfüßlerstand*.

Drücke die Hände fest in den Boden, hebe die Knie etwas von der Matte und schiebe deinen Oberkörper zu den Oberschenkeln, sodass dein Körper ein umgedrehtes "V" bildet. Anschließend kannst du den Schritt nach hinten etwas vergrößern.

Worauf zu achten ist:

Halte den Rücken lang und die Knie zunächst gebeugt.

Alternative:

Mache kleine Schritte auf der Stelle.

Beuge und strecke die Beine abwechselnd.

4. **Kobra** (*Bhujangasana*)

So geht's:

Lege dich auf den Bauch. Für die Kobra, platziere die *Hände* unter den Schultern, halte die Ellenbogen eng am Körper. Hebe von hier den Oberkörper an und versuche keine Kraft in die Hände zu geben.

Worauf zu achten ist:

Drücke sanft in die Hände und halte die Schultern dabei entspannt.

Alternative:

Stütze dich auf deine *Unterarme* und hebe den Oberkörper etwas an.

Versuche, möglichst wenig Gewicht auf den Unterarmen zu halten, um die Rückenmuskulatur zu aktivieren und zu stärken.

5. Berghaltung (*Tadasana*)

So geht's:

Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen oder leicht auseinander. Deine Arme sind neben deinem Körper. Handflächen zeigen nach vorne.

Worauf zu achten ist:

Stehe gerade und stell dir vor, dass dich ein Faden nach oben zieht.

Alternative:

Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, stelle die Füße etwas weiter auseinander oder stütze dich ab.

Atemtechnik: *Box Breathing*

Diese einfach aber effektive Atemübung kann dabei helfen, den Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und fördert die Konzentration. Dabei geschieht das Einatmen, das Halten des Atems und das Ausatmen im gleichen Rhythmus.

So geht's:

(Eine Runde) Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.

Halte dann den Atem für 4 Zählzeiten an und atme anschließend langsam für 4 Zählzeiten durch den Mund aus.

Halte den Atem dann nochmal an und zähle bis 4.

Wiederhole diese Technik 4 - 5 Runden.

KURZE MEDITATION



Setze dich bequem hin und schließe die Augen.

Stell dir vor, du bist an einem schönen Strand.

Die Sonne scheint und du hörst das Rauschen der Wellen.

Atme tief ein und aus.

Fühle, wie die warme Sonne deinen Körper berührt und du ganz entspannt bist.

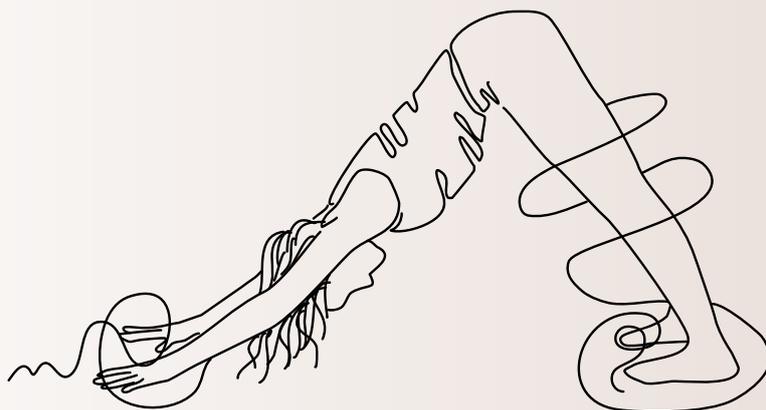
Bleibe so für 5 Minuten.

TÄGLICHE YOGAROUTINE

Bereit für eine kleine Yoga-Reise?

Diese Sequenz dauert nur ein paar Minuten und du wirst dich danach großartig fühlen.

Lass uns loslegen!



kurze Yoga-Sequenz:

Kindspose (Balasana): 6 - 10 Atemzüge*

Vierfüßlerstand: 6 Atemzüge

Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana): 4 Atemzüge

Kobra (Bhujangasana): 4 Atemzüge

Berghaltung (Tadasana): 10 Atemzüge

Atemübung (Box Breathing): 5 Runden

Meditation: 2 Minuten

*ein Atemzug beinhaltet das ein -und ausatmen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Seite 14: Danke

Vielen Dank, dass du dich für meinen kostenlosen Yoga **Guide** für Anfänger entschieden hast.

Denke daran, dass Yoga eine Reise ist, die Geduld und Hingabe erfordert, aber unendlich viele Belohnungen bereithält.

Folge @saltpepperyoga für mehr Tipps, Inspirationen und um Teil unserer wachsenden Yoga-Community zu werden.

Ich freue mich darauf, dich bald auf der Matte zu sehen!

Namasté,
Asja

