

1. Karibik Yoga Relax Kurs zum Mitmachen

Einfacher, ruhiger und sanfter Yogastil mit gelenkschonenden Übungen

- Begrüßung am Strand
- Meditation in die entspannte, karibische Bauchatmung (in 3 Schritten zum inneren Frieden)
- Atemübung zum Empfangen und Loslassen (Visualisierung mit der Meereswelle)
- Erwärmung und Auflockerung im Stehen für das Herzkreislaufsystem (vom karibischen Hüftschwung bis zur karibischen Leichtfüßigkeit)
- Oberschenkeldehnung und Herzöffner (3 verschiedene Kamelvarianten)
- Schulterbrücke und Schulterbrücke auf einem Bein
- Die gesunde Rückenkombination zur Stärkung und Dehnung des unteren Rückens
- Das Krokodil - Lockerung des unteren Rückens
- Die gesunde Kombination für Schulterlockerung und Rückendehnung
- Der liegende Schmetterling (Relax- Haltung auf dem Rücken)
- Hüftöffner und Po-Muskel-Dehnung
- Die Heuschrecke und ihre Vorübungen zur Rückenstärkung
- gelenkschonende Variationen aus dem 4-Füssler Stand für den Rücken und das Gleichgewicht
- Ausgleichshaltung auf dem Bauch zum Relaxen
- Stärkungsübung für den unteren Rücken
- Dehnung der Schultern und Handgelenke
- Shavasana (Schlussentspannung)
- Verabschiedung

2. Karibik Yoga Flow Kurs zum Mitmachen

Frischer, junger und sportlicher Yogastil mit dynamischen Übungen

- Begrüßung am Strand
- Meditation / Atmung „Im Hier und Jetzt ankommen“ (Pranayama zur Stärkung von Lunge und Immunsystem)
- Auflockerung von Kopf bis Fuß im Sitzen für das Herzkreislaufsystem
- Sonnengruß Schritt für Schritt lernen mit Atmung (traditioneller Surya Namaskar in 12 Haltungen)
- Der gesunde Rückenflow: Die 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule aktivieren
- Katzensonnengruß Schritt für Schritt lernen mit Atmung (17 Haltungen)
- Die karibische Palme (Oberschenkeldehnung + Gleichgewicht)
- Der Baum (3 Varianten)
- Die „Alles-wird-eins-Atmung“
- Das Krokodil - Lockerung unterer Rücken
- Seitliche Bauchmuskelübung (Stärkung und Straffung von Bauch, Beine und Po)
- Handgelenkdehnung und Lockerung
- Herausforderung: Die Krähe und ihre Vorübungen
- Hüftöffner und Umkehrhaltung
- Shavasana (Schlussentspannung)
- Verabschiedung