



**Baum**  
**Vrikshasana**  
वृक्सन

Wirkung: beruhigend und vitalisierend

Start aus Grundhaltung **1** Berg

re Fuß heben an den Oberschenkel, Unterschenkel  
oder auf den li Fußrücken setzen

Re Knie zeigt zur Seite

Arme weit nach oben strecken  
oder in einer Linie mit den Schultern  
oder Hände vor der Brust zusammen

ca. 20 Sek. halten

Arme senken

Re Bein abstellen

Baum auf dem li Bein

ca. 20 Sek. halten

Arme senken



Yoga in live Videokonferenz

<http://www.mergethink.com/>  
<http://quantum.academy.de/yoga/>

4  
ST



## Dreieck

Uttitha Trikonasana

उत्थित कोणासन

Wirkung: beruhigend und vitalisierend

Start aus Grundhaltung ① Berg

Füße etwa 1,2 m auseinander

Arme in eine Linie mit den Schultern bringen

re Fuß 90° nach außen, li Fuß 45° nach innen

aus der Hüfte zu re Seite beugen

wenn möglich nach oben schauen

Wirbelsäule und Nacken sind lang

ca. 20 Sek. halten

aufrichten

Füße zeigen nach vorn

Dreieck zur li Körperseite

ca. 20 Sek. halten

Füße zueinander

Arme senken



Yoga in live Videokonferenz

<http://ange-mengentherapie.de/>

<http://quantaro-angel-sodi.tg.it/>

15  
S



## Vorwärtsbeuge

Pashimottanasana

पि चमो तःनासन

Wirkung: beruhigend, elastische Wirbelsäule

Start aus Grundhaltung 15 Stocksitz

Arme weit nach oben strecken

aus der Hüfte nach vorne strecken

ca. 20 Sek. halten

mit geradem Rücken zum Sitzen kommen



Yoga in Five Videokonferenz  
<http://img-mrgcntrfncs/>  
<http://quantaro.net/sofi-ig.de/>