

DEIN 20-MINUTEN

YOGA-STARTER-PLAN

Die 1. Woche

Sanft starten. Bewusst atmen. Gut bei dir ankommen.
Dieser Plan begleitet dich mit einfachen Bewegungen durch deine ersten Yoga-Einheiten - ideal für morgens und für drei entspannte Termine pro Woche.

Dein Wochenrhythmus

3x pro Woche	20 Minuten je Einheit	Idealerweise morgens
--------------	-----------------------	----------------------

Fokus der Woche: Erdung, Atem und sanfte Dehnung. Yoga ist kein Leistungssport: Gehe nur so weit, wie es sich angenehm und stabil anfühlt.

Deine 20-Minuten-Routine

Atemübung		
01	Start: Bequemer Schneidersitz, Wirbelsäule lang. So übst du: Atme tief durch die Nase ein und aus. Spüre, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Beruhigt den Geist und bereitet dich auf die Praxis vor.	2 Min.
Katze-Kuh-Bewegung		
02	Start: Vierfüßlerstand. So übst du: Beim Einatmen ins sanfte Hohlkreuz gehen (Kuh); beim Ausatmen den Rücken rund werden lassen (Katze). Mobilisiert die Wirbelsäule.	3 Min.
Herabschauender Hund		
03	Start: Aus dem Vierfüßlerstand; Hände schulterbreit, Füße hüftbreit. So übst du: Schiebe das Gesäß nach oben. Lass die Beine leicht gebeugt und strecke die Wirbelsäule lang. Dehnt die gesamte Rückseite des Körpers.	2 Min.

Vorbeuge im Sitzen		
04	Start: Langsitz, Beine gestreckt. So übst du: Beuge dich aus der Hüfte nach vorn, der Rücken bleibt lang. Bei Bedarf die Knie beugen. Sanfte Dehnung der Oberschenkelrückseite.	3 Min.
Brücke		
05	Start: Rückenlage, Knie gebeugt, Füße hüftbreit vor dem Gesäß. So übst du: Hebe das Becken langsam an und atme ruhig weiter. Senke es kontrolliert ab und wiederhole. Stärkt Rücken und Gesäß.	2 Min.
Knie zur Brust		
06	Start: Rückenlage. So übst du: Ziehe beide Knie sanft zur Brust. Halte den Nacken entspannt und atme ruhig. Entlastet den unteren Rücken.	2 Min.
Savasana - Endentspannung		
07	Start: Rückenlage, Arme und Beine leicht geöffnet, Augen geschlossen. So übst du: Bleibe vollkommen still. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper und lasse bewusst los. Gibt Körper und Geist Zeit, die Praxis zu integrieren.	6 Min.

Kleiner Tipp: Wenn sich eine Übung unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, gehe sofort sanfter in die Haltung oder pausiere. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.

"Yoga ist 99 % Praxis und 1 % Theorie." - Sri K. Pattabhi Jois