

YOGA ASANAS

AUS DEM
HATHA-YOGA



TAUERNHOF
FUNSPORT- BIKE &
SKIHOTELANLAGE
Flachauer Straße 163
A-5542 FLACHAU

Tel. +4364572311
info@tauernhof.at
www.tauernhof.at



A person is shown from the waist down, in a crouched yoga pose on a green grassy field. They are wearing dark leggings and are barefoot. A red yoga mat is partially unrolled on the grass in front of them. The background is a soft-focus landscape with rolling hills under a bright sky.

YOGA

ob im Freien, auf
dem Berg, im Studio
zu Hause oder bei
uns im Hotel - mach
deine Übungen für
dich und mit Bedacht

UTKATASANA DIE STUHLSTELLUNG // DIE KRAFTVOLLE

Mit der Einatmung steckst du die Arme über den Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander.

Mit einer Ausatmung beugst du deine Knie so weit bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Die Beine bleiben parallel zu einander, das Gewicht verlagerst du in deine Fersen.

Dein Oberkörper ist gerade und die Arme bilden die Verlängerung deines Oberkörpers nach oben. Achte darauf, dass das Becken sich leicht nach hinten kippt und dadurch die natürliche Krümmung der Wirbelsäule ein kleines bisschen ebnet. Eine leichte Dehnung im unteren Rücken ist zu spüren. Halte die Stellung für fünf tiefe Atemzüge.

Wenn du in der Haltung bist, presse deine Fersen fest in den Boden. Die Sitzbeinhöcker ziehe dabei ins Becken. Utkatasana fordert viel Kraft von deinem Körper - eine Asana, die auf den ersten Blick hauptsächlich die Arme und Beine anspricht, aber sie stimuliert außerdem noch das Herz und Zwerchfell.

Versuche nicht der Anstrengung der Asana zu entfliehen oder gar zu bekämpfen. Die ganze Kraft, die du für die Haltung brauchst, sammelt sich in deinem Körperzentrum und kann von hier aus ausstrahlen – jenseits der Empfindungen in deinen Oberschenkeln.

TAUERNHOF

Fokussieren während du die Übung hältst, das dritte Auge als Drishti, das hilft die Anstrengung hinzunehmen.



DIE HELDENSTELLUNG VIRABHADRASANA

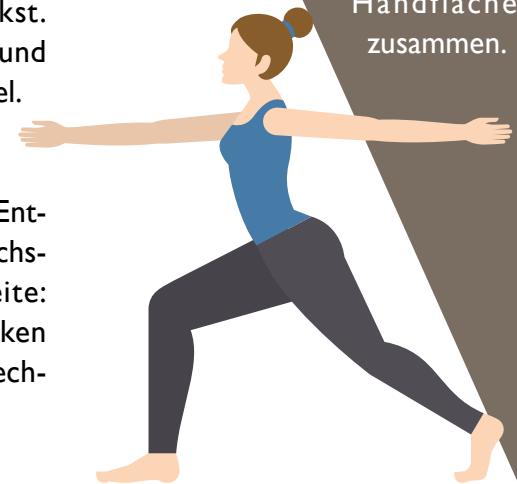
Nimm deine Fingerspitzen vor der Brust zusammen und mit den Beinen gehe in eine große Grätsche. Steh mit den Fußaußenkanten parallel. Strecke die Arme parallel zueinander nach oben, dreh sie, dass Ellenbogenbeugen und Handflächen zur Decke schauen. Heb die Oberarme aufeinander zu, bis die Arme parallel zueinander nach oben gestreckt sind. Jetzt dreh den rechten Fuß 90 Grad aus und dreh den linken halb ein. Drück die linke Fußaußenkante fest in den Boden. die Beine sind durchgesteckt. Atme tief durch bevor du dein rechtes Knie beugst. Idealerweise hast du einen 90-Grad-Winkel im vorderen Bein und den Ober-

schenkel horizontal. Ziehe vom rechten Außenknie den seitlichen Oberschenkel in die rechte Hüfte und nach hinten. Heb den Kopf und denk daran mit dem Kinn das Brustbein hochzuziehen. Streck die Arme etwas höher, während du das rechte Bein wieder streckst. Dreh mit den Füßen zurück und stell die Fußaußenkanten parallel.

Leg die Hände an die Hüften. Entspann das Gesicht. Mit dem nächsten Atemzug beginne die Seite: Wie vorhin und dann den linken Fuß 90 Grad ausdrehen den rechten halb ein.
Steigerung. Beuge tiefer!

Mit Hilfe des Helden entwickelst du geistige Kraft, Stabilität, Mut und inneres Heldentum.

Variante: Beide Hände heben, Handflächen zusammen.



DER BAUM VRIKSHASANA

Vrikshasana ist eine einfache Gleichgewichtsübung und verleiht innere Balance. Der Baum gehört zu den 84 Hauptasanas.

Die Ausgangsposition ist die Stehstellung. Begib dich in einen stabilen Stand. Nimm deine Fußsohlen ganz bewußt wahr.

Lege den rechten Fuß auf die Innenseite des gegenüberliegenden Oberschenkels, Knie- oder Wadenbereich. Der Fuß kann auch auf den Oberschenkel gelegt werden. Mach es so, wie es sich für dich und deine aktuelle Verfaßung am besten anfühlt.

Wenn du jetzt einen sichern Stand hast, gib deine Hände vor dein Herz ins „Namasté“.

Schiebe nun die Hände soweit wie möglich über deinen Kopf und drücke die Handflächen etwas zusammen. Halte dies Stellung und atme dabei gleichmäßig und ruhig. Spüre die Verbindung zur Erde.

Bring dein Hände wieder in die Namastè-Haltung und wechsle das Standbein um wieder in die Baumstellung zu gehen.

TAUERNHOF

Mit dieser Übung wird die körperliche und Geistige Festigkeit gestärkt. Geistig entwickelt man Zielorientiertheit und Bestimmtheit.



DER BOGEN DHANURASANA

Eine befreiende und stark öffnende Asana. Gehe gut aufgewärmt und gestärkt in diese Übung.

Du befindest dich in der Bauchlage, beugst deine Beine und greifst nach deinen Fußgelenken.

Erhebe beim Einatmen deinen Oberkörper und richte deinen Blick nach vorne oder nach oben aus. Löse nun die Oberschenkel vom Boden, indem du Druck mit den Beinen in die Hände gibst.

Schiebe die Schultern von den Ohren weg und halte die Arme gestreckt.

Mit einer tiefen Bauchatmung wirst du aufrecht und bei der Ausatmung schaukelst du nach vorne. Achte ganz konzentriert auf die Stabilität im Rücken.

Nach einigen tiefen Atemzügen löse dich aus dem Bogen und entspanne dich in der Bauchlage.



Diese Yoga Asana verbindet Kobra und Heuschrecke. Diese Grundstellung im Yoga mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt die Rückenmuskulatur.



SUSAN

Yogalehrerin
im Tauernhof

Susan ist ausgebildete Masseuseurin und Yogalehrerin. Sie verhilft euch gerne zu mehr Schwung für eure sportlichen Tage in Flachau.

Hier geht's zu deinem
[YOGA WEEKEND](#)

TAUERNHOF FUNSPORT- BIKE & SKIHOTELANLAGE

Flachauer Straße 163
A-5542 FLACHAU

Tel. +43 (0) 6457/2311
info@tauernhof.at
www.tauernhof.at