



Stundenbild

## Barbie Yoga



### 1. Begrüßungskreis

- Barbie wird mit einem guten Wunsch im Kreis weitergereicht.
- Jeder kann die Funktionalitäten der Puppe ausprobieren
- ... und dabei alles wichtige erzählen.
- ... OMmmmmm

### 2. Warmup: Tanz der Wirbelsäule

- Wir beginnen in der Berghaltung Tadasana.
- Von hier aus bewegt man den Oberkörper in alle Richtungen. Diese Abfolge ist auch als "8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule" bekannt.
- -> Spüre den Unterschied zwischen Dir und der Barbie. Was fällt Dir auf?

### 3. Asana-Praxis

Jeder darf Asanas vorschlagen, die erst Barbie vormacht und die dann alle üben, zum Beispiel:



Tänzerin



Heldin 1



Seitbeuge



Baum



Lotossitz



Rad



## Ideen für weitere Asanas:

Bitte überprüfe: Kann Barbie die auch?

- Schmetterling
- Diamantsitz & Adlerarme
- Drehsitz
- Hund, Taube, Plank
- Kobra, Bogen
- Tadasana, Krieger, Tänzer, Baum
- Schulterbrücke, Fisch
- Kniestand & Palme
- Kamel, Boot
- sitzende Vorbeuge
- Drehsitz, Krokodil, Savasana

Dazu kannst Du auch eine Tabelle anlegen:

	Barbie	ich
Baum	mit Festhalten	
Schmetterling		
Hund		
usw.		

## 4. Pranayama: Das große Kribbeln

- Stell dich breitbeinig auf und nimm 3 tiefe Atemzüge durch die Nase. Atme dann locker weiter.
- Bilde Fäuste und trommel locker auf Deinen Beine und den Po.
- Klopf mit den flachen Händen über den ganzen Oberkörper.
- Trommle mit den Fingerspitzen vorsichtig über Hals, Nacken, Kopf.
- Spüre das Kribbeln im ganzen Körper.



## 5. Entspannung

- Wende Dich liebevoll Deinem Körper zu, indem Du gedanklich von einem Körperteil zum anderen wanderst.
- Schenke den unterschiedlichen Bereichen Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit.
- Je häufiger Du diese Übung wiederholst, desto mehr kannst Du dabei entspannen und ein gutes Körperbewusstsein entwickeln.

## 6. Abschlusskreis

- Barbie wird mit einem guten Wunsch im Kreis weitergereicht.
- Jeder kann dabei erzählen, wie ihm/ihr die Yogastunde gefallen hat.
- ... OMmmmm

## Danke für Deinen Download!

Berichte mir gerne, wie Deinen Yogis und Yoginis die Barbie Yogastunde gefallen hat. Ich freue mich sehr über Dein Feedback!

**Alles Liebe, Julia**

info@dreihасыyoga.de