

15 MINUTEN YOGAROUTINE, DIE SOGAR DU SCHAFFST!

Du wünschst dir eine Yoga Routine am Morgen?
Kriegst es aber noch nicht so richtig hin?
Diese Yoga Routine schafft JEDER!



Twist im Bett

Dein Wecker klingelt. Fange an mit einem kleinen, erfrischenden Twist: Nimm beide Knie zusammen und lass sie auf die rechte Seite fallen, deine Arme liegen kaktusartig neben dir. Dreh deinen Kopf nach links, twiste ganz sanft und atme hier für 10 tiefe Atemzüge. Dann Seite wechseln.
Dauer: 1 Minute



Rückbeuge im Bett

Dreh dich auf den Bauch und drück dich hoch in deine erste sanfte Rückbeuge. Stelle deine Ellenbogen unter deinen Schultern auf für die Sphinx. Deine Unterarme liegen am Boden, deine Hände sind flach. 10 tiefe Atemzüge.
Dauer: 1 Minute



Mantra singen in der Dusche

Ab unter die Dusche. Hier kannst du ganz laut dein Lieblingsmantra singen – statt der 108 Mal, mach doch einfach 27 Wiederholungen. Das sind immerhin 25%. Oder singe einmal deine Chakren mit den Bija Mantras durch: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, OM, OMMMMMM.
Dauer: 5 Minuten



Pranayama beim Frühstück

Setz deinen Tee auf. Während du ihn ziehen lässt, nimm mit gekreuzten Beinen auf deinem Lieblingsküchenstuhl Platz. Jetzt kommt dein Pranayama: 1 Minute Ujjayi, gefolgt von 3 Zyklen Kapalabhati á 30 Atemzüge. Dann atme 1 Minute Nadi Shodana.
Dauer: 3 Minuten



5 Minuten Meditation

Meditiere für 5 Minuten.

Fertig!

