

Einheit 1 – Was ist Stress & Entspannung durch ruhige Hatha-Yoga-Haltungen

Datum / Woche: _____

Übungen (bitte abhaken, wenn durchgeführt):

1. Atem spüren & Ankommen (5–10 Min) – []
2. Schmetterling / Baddha Konasana (10 Min) – []
3. Sphinx / Baby Cobra (10 Min) – []
4. Beine-an-der-Wand / Viparita Karani (10 Min) – []
5. Shavasana / Entspannung (10–15 Min) – []

Reflexion:

- Wie habe ich mich nach der Einheit gefühlt? _____
- Gab es Übungen, die schwierig oder unangenehm waren? _____
- Möchte ich etwas für die nächste Einheit anpassen? _____

Notizen / alternative Übungen: _____