



# **Lerne Yoga**

**in nur EINER Woche!**  
**[www.yogabasics.de](http://www.yogabasics.de)**

Jeden Tag zwei Asanas für Dich!  
ALLES ist kostenlos und professionell.

Weitergabe dieses PDF ist ausdrücklich erwünscht!

# 7 Tage Online YOGABASICS Kurs

## Was erwartet Dich in diesem online Yogakurs?

Wir stellen Dir hier die wichtigsten Asanas (Körperübung) vor, die wir detailliert in einem YouTube Video erklären und geben zusätzliche wichtige Hinweise für eine richtige Körperausrichtung. Schritt für Schritt lernst Du so die wichtigsten Übungen im Yoga kennen und kannst diese zu Hause üben. Unsere ausgewählten Yoga Übungen sind für JEDEN geeignet, egal ob jung oder alt, beweglich oder unbeweglich. Dieser Grundkurs bildet das Fundament für Deine Yogapraxis. So kannst Du hier wichtige Standübungen, Vorbeugen, einfache Rückbeugen und Drehhaltungen lernen. Jeder Übung ordnen wir ein wichtiges Prinzip aus unserem Alltag zu. Damit üben wir Yoga nicht nur auf der Matte, sondern schaffen eine Verbindung zu unserem persönlichen Leben.

## Jeden Tag haben wir zwei Asanas für Dich!

Wir beginnen sonntags zur Motivation. Am Montag sind wir zu schnell wieder im Alltag verhaftet. Eine gute Zeit zum Üben ist der Vormittag oder der frühe Abend. Die letzte Malzeit sollte ca. zwei Stunden her sein und gut verdaut sein.

## Was gibt es bei Yoga Übungen zu beachten?

Dieser Yoga Kurs ist kostenlos und es ist unser Geschenk an alle, die sich für Yoga interessieren. Wir möchte unsere Freude an den Yoga Übungen mit Ihnen teilen. Bitte beachten Sie, dass Sie alle Positionen achtsam und kontrolliert üben. Übertriebener Ehrgeiz im Yoga ist falsch. Die Erfahrungen aus nunmehr 12 Jahren eigener Yogapraxis haben uns gelehrt, dass Yoga hauptsächlich Zeit und innere Freude benötigt. Yoga soll in erster Linie Freude bereiten und eine neue Beziehung zum eigenen Körper aufbauen. Die Yoga Übungen für Anfänger sind ideal, um Ihrer Wirbelsäule

Flexibilität und Stärke zu verleihen und um Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen. Jeder Körper reagiert anders auf die Yoga Übungen. Yoga schenkt uns Ruhe, Entspannung aber auch Balance und innere Stärke. Seien sie neugierig und offen, wie Yoga auf Sie wirkt.



**Link zum Video:** <http://youtu.be/OPed1-AsQAw>

**Wichtig:** Lesen Sie immer zu erst den Beitrag und schauen sich dann das Yoga Video komplett an. Die Yoga Videos im Grundkurs haben eine Spieldauer von maximal 4 Minuten. Nehmen Sie sich Zeit und bitte beachten Sie Ihre körperlichen Grenzen. Wenn Sie später mehrere Yoga Übungen hintereinander üben, so üben Sie bitte mit leeren Magen und trinken vorher auch keinen Kaffee. Sie werden merken, warum diese Hinweise so wichtig sind. Üben Sie bitte immer barfuß und benutzen Sie eine Yogamatte. Handtücher etc. sind nicht geeignet, da Sie sich durch ein Wegrutschen verletzen können. Sie üben immer auf eigenes Risiko.

Nun wünschen wir Dir viel Freude beim Üben.

Namaste'

*Silvio Fritzsche*

## Sonntag: Tadasana & Adho Mukha Svanasna



Link zum Video: [http://youtu.be/IQ\\_26BnEIyg](http://youtu.be/IQ_26BnEIyg)

Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3176>



Link zum Video: <http://youtu.be/WzJFz7tjVgk>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3193>

## Montag: Ausfallschritt PLUS Drehung (Twist)



Link zum Video: <http://youtu.be/yXpXVIOZAU4>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3197>



Link zum Video: [http://youtu.be/RUpi\\_DH04Rc](http://youtu.be/RUpi_DH04Rc)

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3200>

## Dienstag: Virabhadrasana & Utthita Parsvakonasana



Link zum Video: <http://youtu.be/Xd9rIWbRddc>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3202>



Link zum Video: <http://youtu.be/lzjQJVL0icM>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3205>

## Mittwoch: Setu Bandasana & Virasana



Link zum Video: <http://youtu.be/6s7bFvVaIKs>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3208>



Link zum Video: <http://youtu.be/8HLNDduXks8>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3362>

## Donnerstag: Navasana & Balasana



Link zum Video: <http://youtu.be/IyYJdyjbFgQ>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3335>



Link zum Video: <http://youtu.be/4k-PxDzCkjs>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3338>

## Freitag: Paschimottanasana & Trikonasna



Link zum Video: [http://youtu.be/7QI\\_lwz3Mv4](http://youtu.be/7QI_lwz3Mv4)

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3343>



Link zum Video: <http://youtu.be/mxrmlUiUmRk>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3346>

## Samstag: Matsyendrasana & Prasrita Padottanasana



Link zum Video: <http://youtu.be/ZWyJ8DM1cv4>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3359>



Link zum Video: <http://youtu.be/-imoOILU8to>

Link zur Beschreibung: <http://www.yogabasics.de/?p=3356>

## Du möchtest noch mehr Yoga?

**DOWNLOAD:** eBook mit 108 Seiten KOSTENLOS

<http://www.yogabasics.de/ebook/>

