

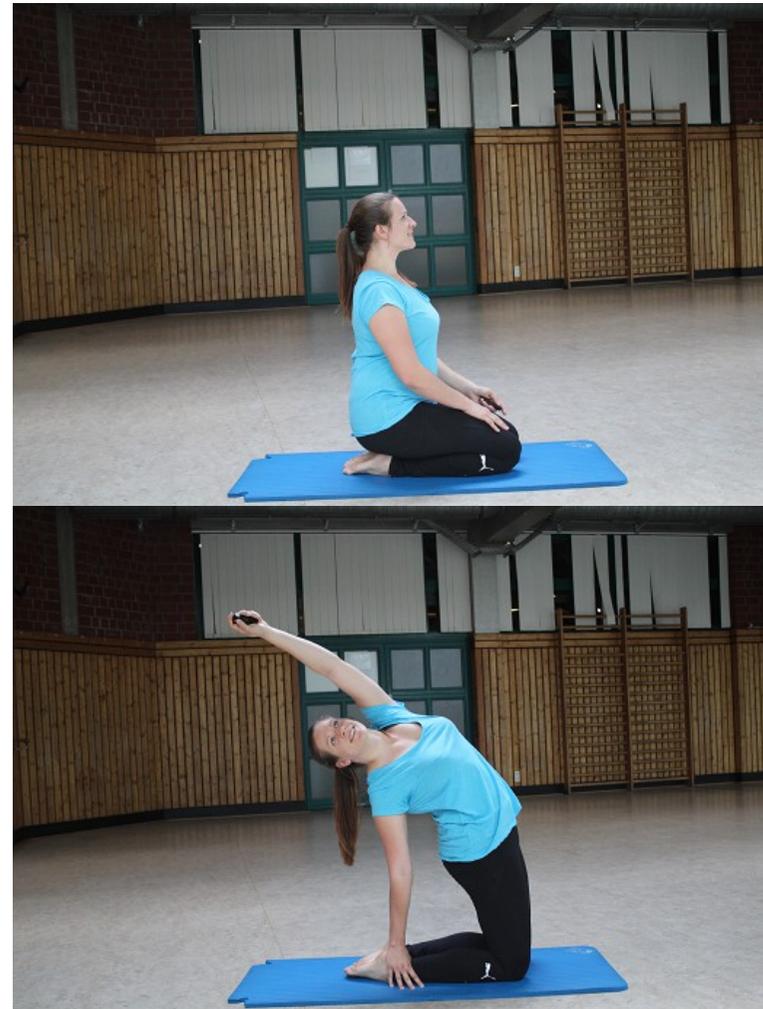
# Station 1 – Running

<i>Material:</i>	dicke Matte, 4 Gewichte
<i>Element:</i>	Holz, Feuer. Die Energie zirkuliert.
<i>Startposition:</i>	hüftbreiter Stand auf dem Boden
<i>Ausführung:</i>	Laufe auf der Stelle und ziehe dabei die Knie im Wechsel hoch. Die Ferse drückst du aktiv in den Boden. Geh an deine Grenzen!
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden
<i>Intensivierung:</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übung auf der dicken Matte ausführen</li><li>- Gewichte in die Hände nehmen</li><li>- Tempo erhöhen</li><li>- Knie höher ziehen</li></ul>



## Station 2 – Dynamic Camel

<i>Material:</i>	2 Yogamatten
<i>Element:</i>	Wasser. Die Energie fließt ruhig.
<i>Startposition:</i>	Knie dich hin, sodass deine Knie schulterbreit auseinander sind. Dein Hintern liegt auf den Fersen, die Hände locker auf den Knien, dein Rücken ist gerade.
<i>Ausführung:</i>	Bewege deinen Oberkörper nach rechts vorn, dein linker Arm schwingt nach oben. Deine rechte Hand stützt sich hinter deinem Körper auf dem rechten Bein ab, während sich dein Becken nach vorne schiebt. Dein linker Arm streckt sich mit dem Körper. Zurück zur Ausgangsposition und dann zur anderen Seite.
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden



## Station 3 – Side Crunch links

*Material:* 2 Yogamatten

*Element:* Feuer. Die Energie zirkuliert.

*Startposition:* Unterarmstütz. Dein Körper bildet eine Linie, nur die Fußballen und die Unterarme berühren den Boden. Die Ellbogen sind unter den Schultergelenken.

*Ausführung:* Ziehe das linke Knie seitlich an. Dabei schaut der Kopf zum linken Knie. Die rechte Ferse zieht leicht nach hinten. Der Hintern bleibt tief und in einer Linie mit deinem Körper. Zurück in Ausgangsposition.

*Dauer:* 45 Sekunden

*Intensivierung:* Führe die Übung schneller aus.

*Erleichterung:* Ziehe die Knie nicht so weit hoch. Führe die Übung schräg an eine Wand gelehnt aus. Dadurch verringert sich das Gewicht, das du mit den Armen stützen musst.



## Station 4 – Balance rechts

<i>Material:</i>	2 Yogamatten, Wackelbrett, 2 Seile
<i>Element:</i>	Holz. Die Energie dehnt sich aus.
<i>Startposition:</i>	Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein.
<i>Ausführung:</i>	Hebe das linke Bein gestreckt nach hinten, bis es eine Linie mit dem Oberkörper bildet. Der linke Fuß ist angezogen. Stütze dich mit den Armen auf dem Oberschenkel ab. Fixiere mit den Augen einen Punkt auf dem Boden. Halte diese Position.
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden
<i>Intensivierung:</i>	Übung auf einem Wackelbrett ausführen.
<i>Erleichterung:</i>	Spanne ein Seil um den linken Fuß und ziehe es mit beiden Händen nach vorne. Das verleiht Stabilität.



## Station 5 – Swing

*Material:* 2 Yogamatten

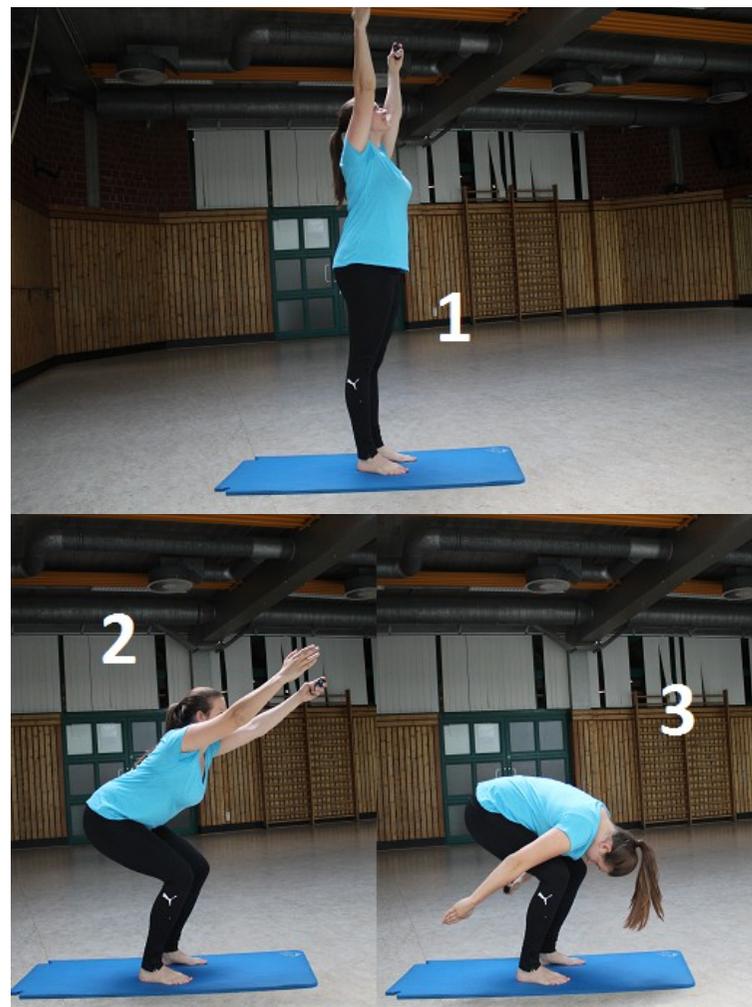
*Element:* Feuer. Die Energie zirkuliert.

*Startposition:* Hüftbreiter Stand, die Arme sind zur Decke gestreckt. (1)

*Ausführung:* Beuge die Knie, die Arme bleiben gestreckt; das Gewicht ist gleichmäßig auf der Fußsohle verteilt. (2)  
Richte dich wieder auf. (1)  
Lass die Arme und den Oberkörper locker nach vorne fallen mit leicht gebeugten Knien. Die Arme schwingen durch, die Nase geht Richtung Knie. (3)  
Wieder in Ausgangsposition zurückschwingen (1)

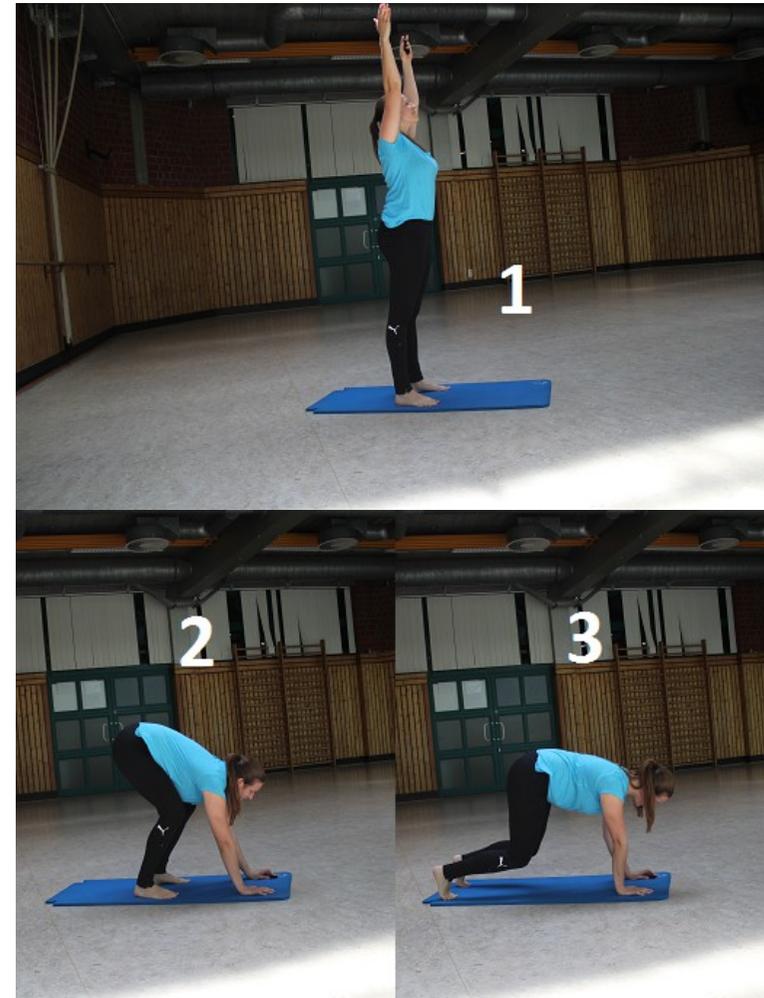
*Dauer:* 45 Sekunden

*Intensivierung:* In Position (3) die Fersen vom Boden abheben oder hochspringen.



## Station 6 – Jump Front

<i>Material:</i>	2 Yogamatten
<i>Element:</i>	Feuer, Metall. Die Energie zirkuliert absteigend.
<i>Startposition:</i>	Hüftbreiter Stand, die Arme sind zur Decke gestreckt, der Blick ist geradeaus gerichtet. (1)
<i>Ausführung:</i>	Bring die Hände zum Boden, der Rücken bleibt gerade. (2) Springe mit den Füßen nach hinten in den hohen Vierfüßlerstand. (3) und wieder zurück. Bei der Landung ist das Becken tief. In Ausgangslage aufrichten, dabei einen kleinen Sprung machen.
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden
<i>Intensivierung:</i>	Schnellere Wiederholungen
<i>Erleichterung:</i>	Phase 2 wird ausgelassen: Lediglich Hände zum Boden, Becken tief und mit einem kleinen Sprung wieder aufrichten.



## Station 7 – Pezzi-Brücke

<i>Material:</i>	2 Pezzi-Bälle
<i>Element:</i>	Wasser. Die Energie fließt ruhig.
<i>Startposition:</i>	Setze dich auf den Pezziball.
<i>Ausführung:</i>	Gehe langsam mit den Beinen nach vorne bis dein Rücken auf dem Pezziball aufliegt. Lasse den Kopf absinken und nehme die Arme hinter den Kopf, sodass diese den Boden berühren. Halte diese Position.
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden
<i>Intensivierung:</i>	Führe die Übung 3-4 Mal hintereinander durch.



## Station 8 – Side Crunch rechts

*Material:* 2 Yogamatten

*Element:* Feuer. Die Energie zirkuliert.

*Startposition:* Unterarmstütz. Dein Körper bildet eine Linie, nur die Fußballen und die Unterarme berühren den Boden. Die Ellbogen sind unter den Schultergelenken.

*Ausführung:* Ziehe das rechte Knie seitlich an. Dabei schaut der Kopf zum rechten Knie. Die linke Ferse zieht leicht nach hinten. Der Hintern bleibt tief und in einer Linie mit deinem Körper. Zurück in Ausgangsposition.

*Dauer:* 45 Sekunden

*Intensivierung:* Führe die Übung schneller aus.

*Erleichterung:* Ziehe die Knie nicht so weit hoch. Führe die Übung schräg an eine Wand gelehnt aus. Dadurch verringert sich das Gewicht, das du mit den Armen stützen musst.



## Station 9 – Balance links

<i>Material:</i>	2 Yogamatten, Wackelbrett, 2 Seile
<i>Element:</i>	Holz. Die Energie dehnt sich aus.
<i>Startposition:</i>	Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Verlagere das Gewicht auf das linke Bein.
<i>Ausführung:</i>	Hebe das rechte Bein gestreckt nach hinten, bis es eine Linie mit dem Oberkörper bildet. Der rechte Fuß ist angezogen. Stütze dich mit den Armen auf dem Oberschenkel ab. Fixiere mit den Augen einen Punkt auf dem Boden. Halte diese Position.
<i>Dauer:</i>	45 Sekunden
<i>Intensivierung:</i>	Übung auf einem Wackelbrett ausführen.
<i>Erleichterung:</i>	Spanne ein Seil um den rechten Fuß und ziehe es mit beiden Händen nach vorne. Das verleiht Stabilität.



## Station 10 - Herabschauender Hund

*Material:* 2 Yogamatten

*Element:* Wasser. Die Energie fließt ruhig.

*Startposition:* Beginne auf allen vieren. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt und deine Finger zeigen nach vorn. Deine Arme sind gestreckt und etwas vor den Schultern. Deine Knie befinden sich direkt unter der Hüfte. (1)

*Ausführung:* Strecke deine Knie und hebe deinen Hintern. Drücke deine Brust und deine Fersen so weit wie möglich zum Boden. Ziehe deine Schulterblätter zusammen. Dein Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule und zwischen deinen Armen. Halte diese Position. (2)

*Dauer:* 45 Sekunden

*Intensivierung:* Wandere mit den Händen weiter nach vorne.

