

ANNA TRÖKES



# DIE YOGGA- BOX



Übungs-  
programme  
selbst  
zusammenstellen

Genial flexibel für  
**Anfänger &  
Fortgeschrittene**

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Felicitas Holdau

Covergestaltung: Independent Medien-Design

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4516-1

2. Auflage 2020

Aktualisierungen 2020/011

Bildnachweis

Coverabbildung: GU Archiv (Johannes Rodach)

Illustrationen: Nike Schenkl

Fotos: Nicolas Olonetzky, Johannes Rodach

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-4516 06\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Inhalte der vorliegenden Yogakarten haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Übungsanleitungen und Anregungen umsetzen wollen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate. Führen Sie alle Übungen immer im Rahmen Ihrer Beweglichkeit aus, erzwingen Sie nichts.

ANNA TRÖKES



# DIE YOGA- BOX



LEPORELLO  
mit **Sonnengruß**  
und **3 Übungs-**  
**programmen**

**GU**

*DER SONNENGRUSS* SURYA NAMASKAR

BEWEGUNGSABLAUF – ANLEITUNG AUF [KARTE 5](#)



## *1 NAMASTÉ*

---

*Aufrechter Stand, Hände vor der Brust falten*



## *2 ERHOBENE HÄNDE*

---

*Arme heben, leichte Rückbeuge*



### *3 VORBEUGE*

---

*Arme senken, Hände neben die Füße*



## **4 DER HELD**

---

*Linkes Bein nach hinten, Oberkörper aufrichten*



## **5 DIE PLANKE**

---

*Hände neben den rechten Fuß, rechtes Bein nach hinten*



## 6 BAUHLAGE

---

*Rumpf absenken, FüÙe ablegen*



## 7 DIE KOBRA

---

*Brustkorb anheben*



## *8 DER HUND*

---

*Sich zurückschieben in den Hund mit dem Gesicht nach unten*



## *9 DER HELD I*

---

*Linkes Bein nach vorn, Oberkörper aufrichten*



## *10 VORBEUGE*

---

*Hände neben den linken Fuß, rechtes Bein nach vorn*



## *11 DER ADLER*

---

*Arme seitlich anheben, Rücken gerade*



## *12 ERHOBENE HÄNDE*

---

*Arme nach oben führen, leichte Rückbeuge*



## *13 NAMASTÉ*

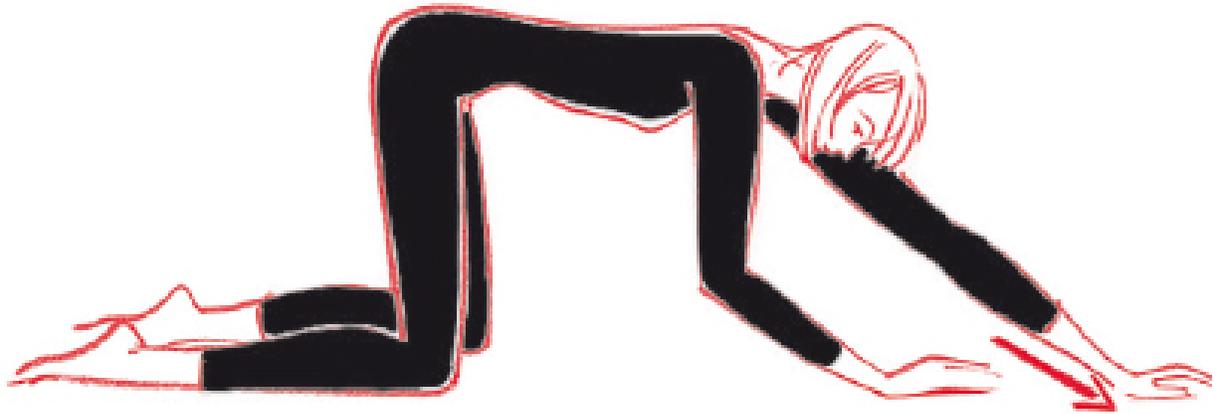
---

*Hände vor der Brust falten*

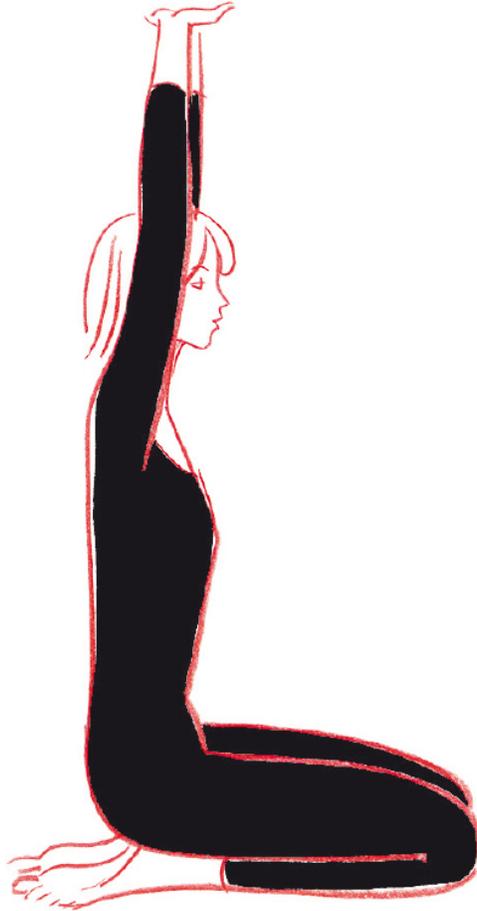
1

# BASIS-ASANAS

30-MINUTEN-PROGRAMM FÜR KRAFT & BEWEGLICHKEIT



*Diagonale Dehnung 12*



*Weite im Brustraum 17*



*Halber Kuhkopf 18*



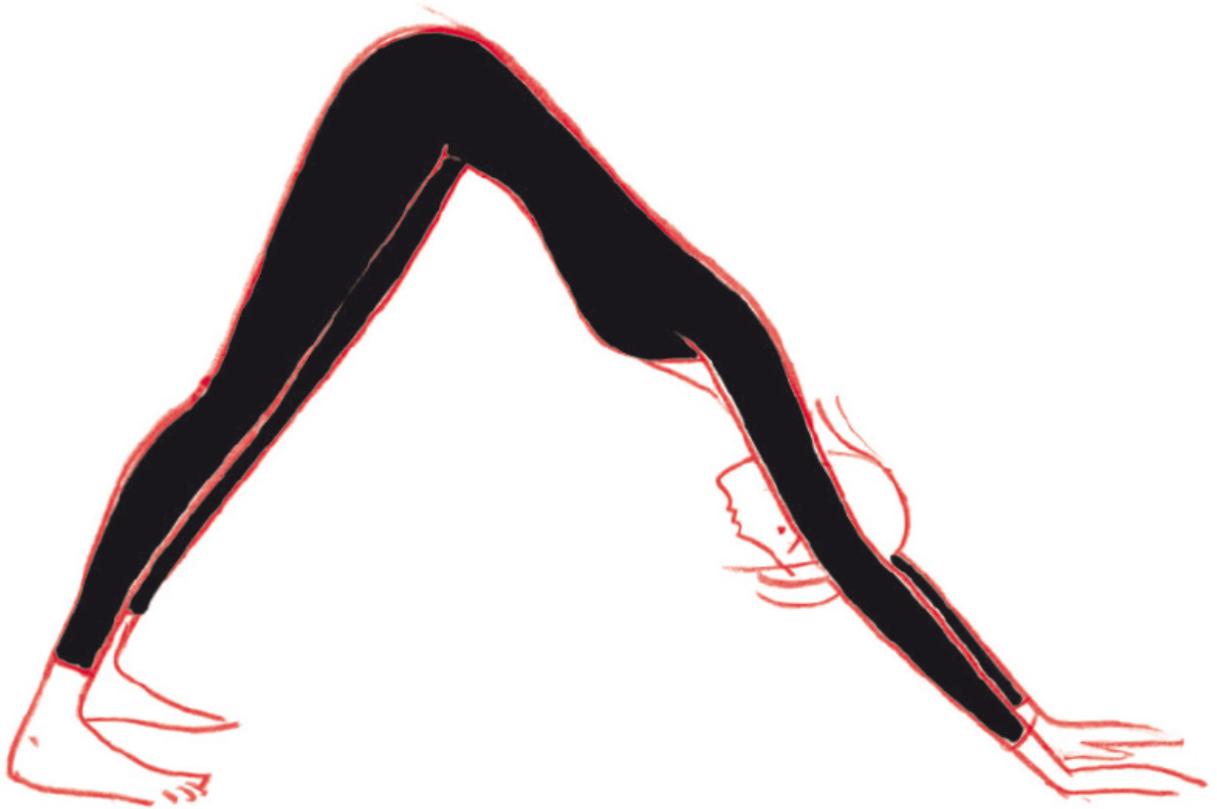
Schulterbrückenablauf 23



Katze 26



*Kobra 28*



*Hund, Gesicht unten 37*



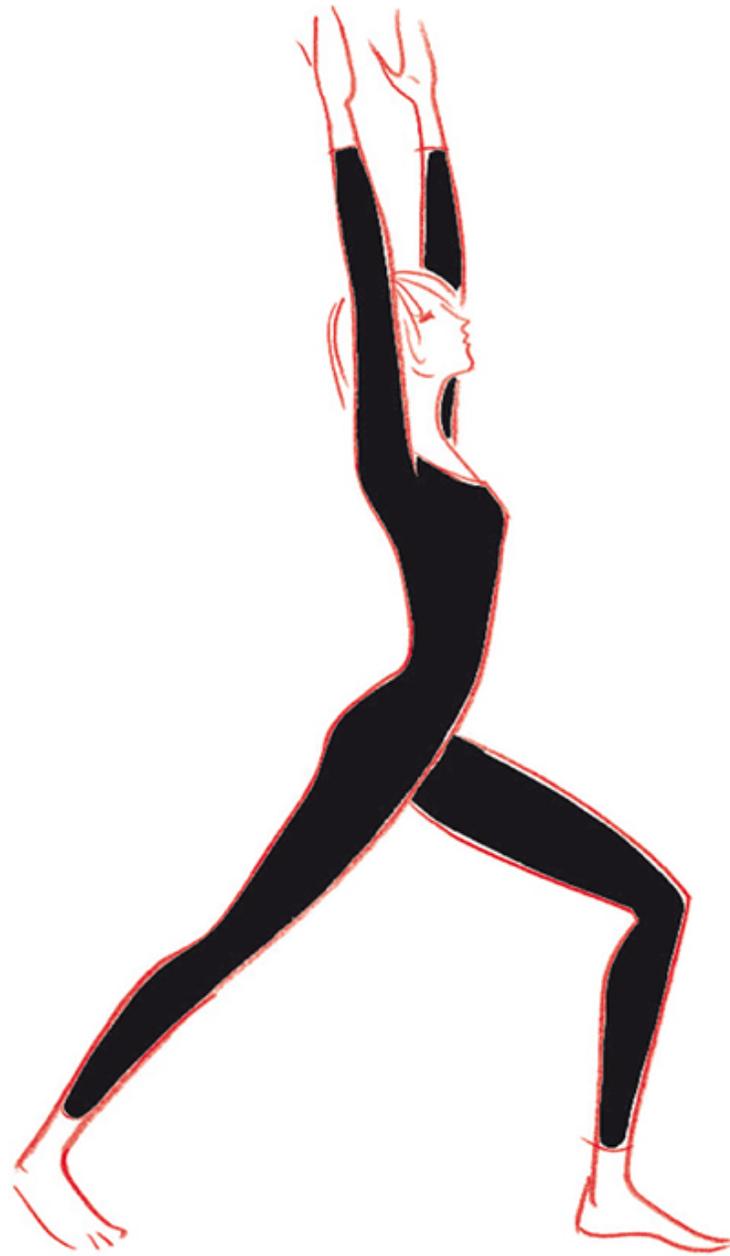
*Schritt nach vorn*



*Vorbeuge im Stand 38*



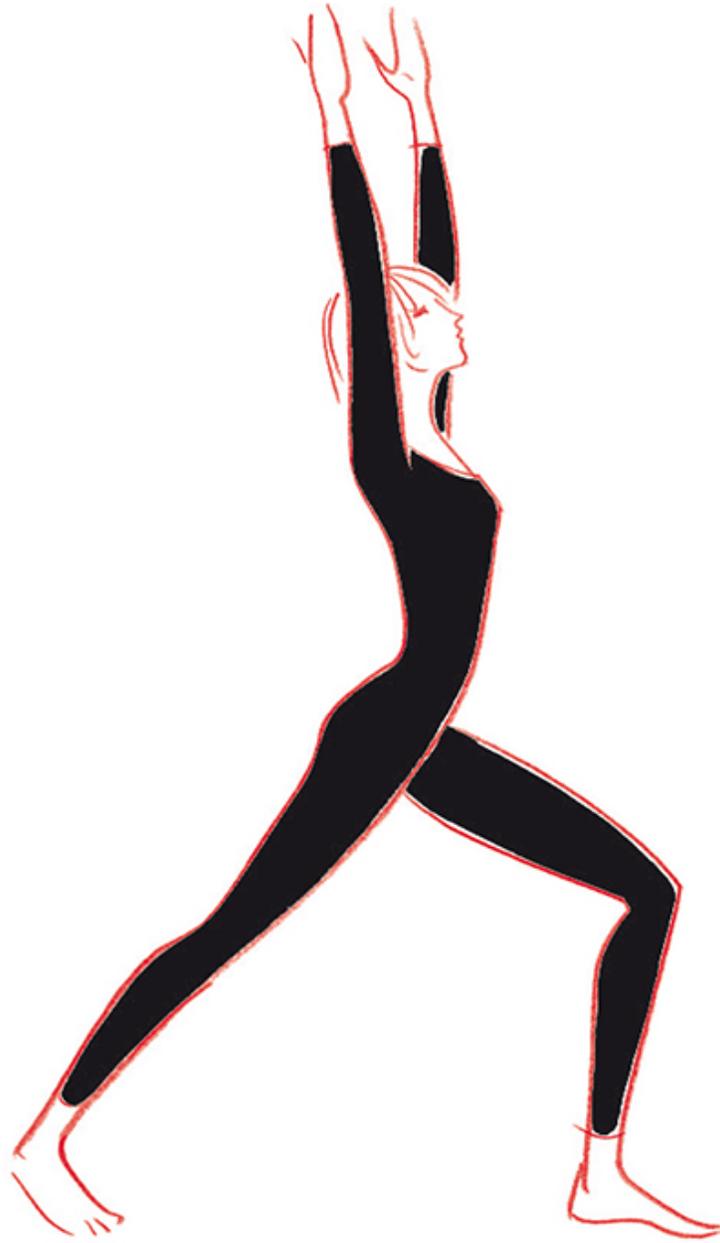
*Kraftvolle  
Haltung 47*



*Held I 48*



*Kraftvolle  
Haltung 47*



*Held 148*



*Baum 51*



*Energielenkung über die Arme 72*

- *Bewegungsablauf im Atemrhythmus*
- ↻ *Im Atemrhythmus mehrfach zwischen den Haltungen wechseln*