

Bettina's Yoga-Audios – Kleine Yogaeinheiten für die Praxis zu Hause

Aktive Morgenpraxis mit Bettina – ca. 50 Minuten

Bei diesem Audio, handelt es sich um etwas aktivere, dynamischere Praxis, die sich gut dafür eignet, um morgens in Schwung zu kommen oder auch wenn ihr Abends mal etwas mehr tun wollt, etwas in die Kraft kommen wollt. Es gilt wieder, es sind alles bekannte Haltungen und Bewegungen und ihr solltet so üben, dass es sich für euch gut und stimmig anfühlt.

<https://soundcloud.com/bettina-hallensleben/aktive-morgenpraxis-ca-50-minuten/s-ljZQHCHSPmB>

Praxis für den Rücken ca. 50 Minuten

In dieser kleinen Praxis geht es vor allem um den Rücken. Ich habe alles bewusst einfach gehalten und nur bekannte Übungen genommen, sodass ihr entspannt mit Hilfe meiner Stimme durch die Praxis kommen solltet. Achtet am besten darauf, dass sich alles gut anfühlt und dass ihr in eurem Atemrhythmus bleibt.

<https://soundcloud.com/bettina-hallensleben/praxis-fur-den-rucken-ca-50-minuten/s-imRLL2ndTV7>

Ruhige Abendpraxis ca. 40 Minuten

Hier findet ihr eine ruhige Yoga-Einheit, in der ich die Aufmerksamkeit viel auf den Atem lenke und damit nach Innen und in die Ruhe führe. Ich habe die Asanapraxis bewusst ganz einfach gehalten, sodass ihr ohne weiteres mit Hilfe meiner Worte durch die Bewegungen kommen solltet, zumal ihr alle Bewegungen kennt. Das wichtigste ist, dass es sich gut anfühlt!

Da ich alles in einem Schwung gesprochen habe, gibt es natürlich ein paar Versprecher, aber ich denke das sollte nicht stören. Relativ zu Beginn, nach Katze Kuh und der Übung für die Hüftgelenke (Bein strecken und über die Seite zu sich heranholen) gibt es aber einen blöden Patzer. Ab der 10. Minute beginnt ein kleiner Flow vom Kind in den Vierfüßler und zurück ins Kind. In der ersten Runde sage ich hier aber „zurück in den Hund“ anstatt „zurück in das Kind“. Aber mit dieser Vorabinfo sollte es verständlich sein!

<https://soundcloud.com/bettina-hallensleben/ruhige-abendpraxis-ca-40-minuten/s-s288gpzPAP9>

Meditation Innere Stärke und Liebe

Ich bin vor ein paar Tagen auf einen Text einer anderen Yogalehrerin gestoßen. Es ist eine Meditation oder Phantasiereise, die uns helfen kann, uns an unser Inneres anzubinden und darüber in die Ruhe zu kommen, Kraft, Stärke und Liebe zu erfahren. Ihr könnt diese Meditation nach einer Yogapraxis während der Endentspannung machen oder auch als kleine stärkende Pause zwischendurch.

<https://soundcloud.com/bettina-hallensleben/meditation-innere-starke-und-liebe/s-0Hj6KQXBDkG>