

# Wake up Yoga



Die Yogapraxis am Morgen wirkt reinigend und ermöglicht es dir, den kommenden Tag bewusst zu erleben und gestalten. Ein ausgewogener Mix an Kräftigung, Bewegung, Dehnung und Gleichgewicht aktiviert deinen gesamten Körper und Geist. Erdende Übungen im letzten Drittel der Yogastunde unterstützen deine Regeneration.

Wenn du manchmal das Gefühl hast, den Tag nicht richtig zu nutzen - sei es in der Freizeit oder bei der Bewältigung deiner Aufgaben - dann kann dir Yoga am Morgen helfen, mehr Klarheit, Struktur und Sinnhaftigkeit in den (All-)Tag zu bringen.

Es ist besser mit leerem Magen zu praktizieren, daher sollte dein Frühstück mindestens eine Stunde zurückliegen.

## **Equipment:**

1-2 Blöcke

1 Decke oder Handtuch

1 Bolster oder festes Kissen