

Reiten & Yoga **2023**

Tessa Leonhardt



www. Tessa - Yoga. de

**Bitte lade Dir das Handout herunter:
tessa-yoga.de/yoga-reiten**

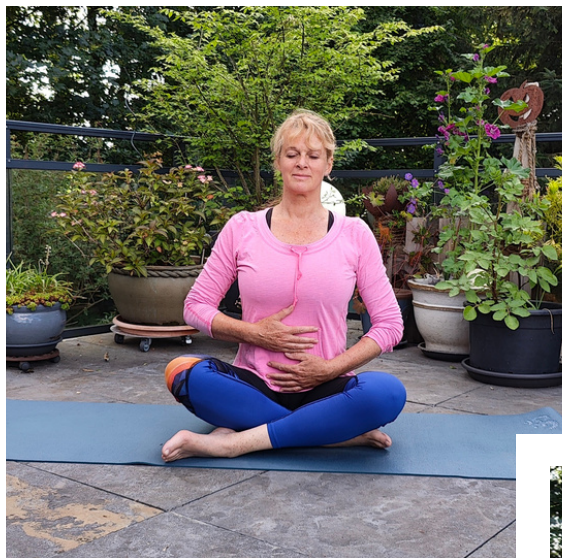
Effektive Yoga Übungen für einen verbesserten Sitz



Nimm Dir
die Zeit

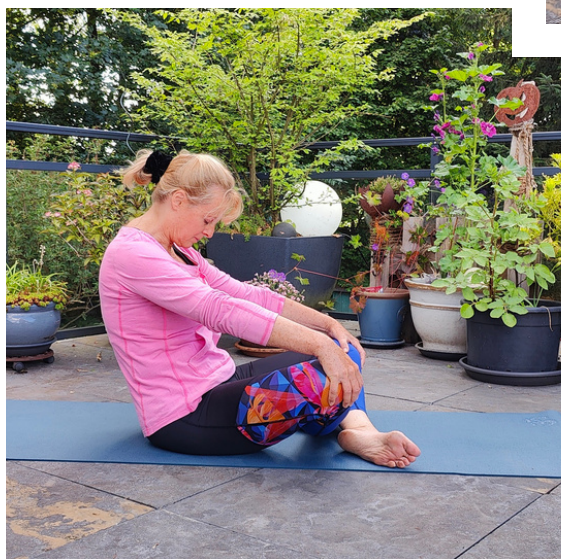
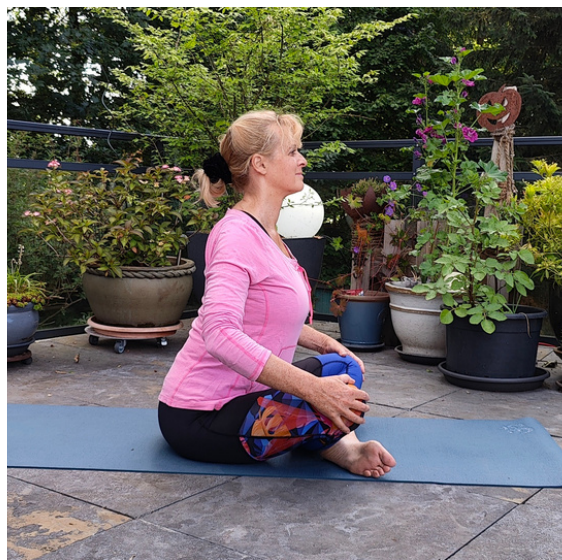


An/Runterkommen



Tiefe ein- und
Ausatmung
in den
Bauchraum

Sitzmitte
finden
Wirbelsäulen
Mobilisation



Über die
Sitzbeinhöcker
vor und zurück
rollen

Kräftigung der Rumpfmuskulatur
für einen aufrechten Sitz.



Crunches
für die
Geraden
Bauchmuskeln

Crunches
für die
schrägen
Bauchmuskeln
rechts und
links

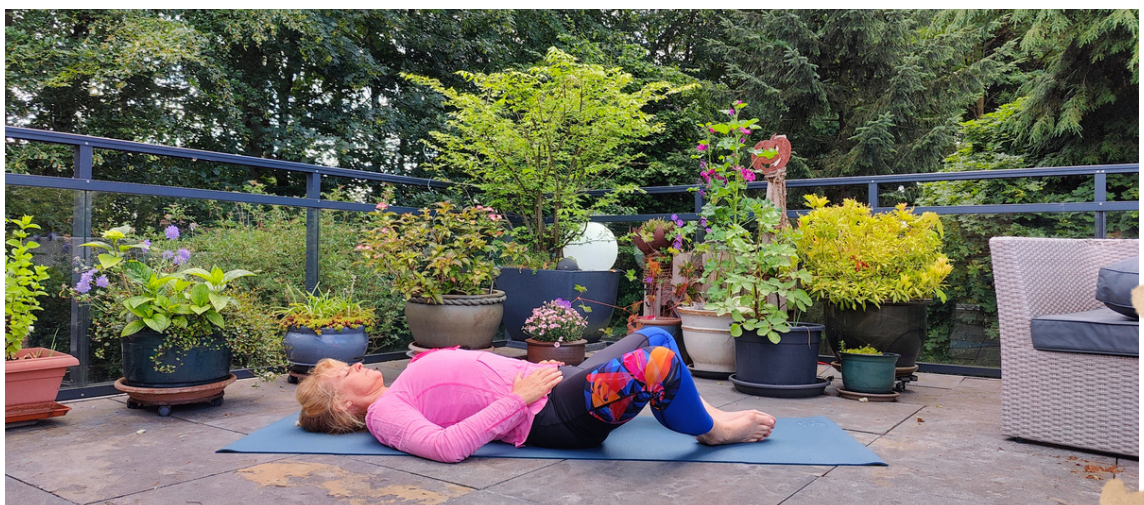


Po in
Richtung
Decke
anheben
ohne Schwung



Twist der
Wirbelsäule,
verbessert
die
Beweglichkeit
und
Koordination
pro Seite
3 Minuten

Bewegliche Hüften
Lockerer Sitz
ohne
Klemmen!



Kräftigung der Rückenmuskulatur
Für einen aufrechten Sitz



Rudern und
Schwimmen



Mobilisierung der Wirbelsäule



Cat-Cow
macht die
Wirbelsäule
durchlässiger
für die
Bewegungen
des Pferdes.

Hüftmobilisation
"Taschenlampe"
Sitzbeinhöcker
kreisen! :-)



Plankpose
zur Stärkung
des
gesamten
Körpers.
1 Minute



Dehnung der Bein / Po Rückseite
hilft beim Aufsteigen aufs Pfer



Streckung
des
Hüft-
Beugers.
Balance und
Dehnung der
Bein-
vorderseite.



[www. Tessa - Yoga.de](http://www.Tessa-Yoga.de)

***Wir sagen DANKE
Ingrid & Tessa***



www. Tessa - Yoga.de