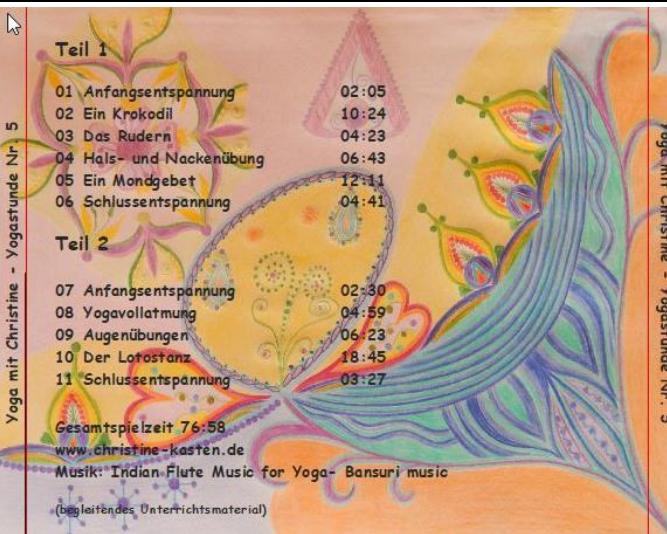
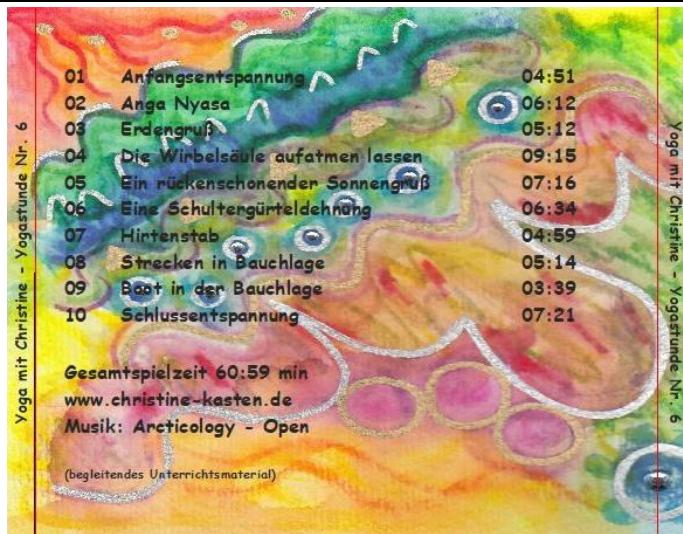


<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 1</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yogastunde Nr. 1</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>1) Anfangsentspannung</td> <td>10:21</td> </tr> <tr> <td>2) Verbeugung und Tisch</td> <td>08:06</td> </tr> <tr> <td>3) Stuhl</td> <td>02:40</td> </tr> <tr> <td>4) Kleiner Drache</td> <td>06:25</td> </tr> <tr> <td>5) Bienensummen</td> <td>05:38</td> </tr> <tr> <td>6) Bär</td> <td>03:53</td> </tr> <tr> <td>7) Kobra</td> <td>04:42</td> </tr> <tr> <td>8) Dynamisches Arm- u. Beinheben</td> <td>05:33</td> </tr> <tr> <td>9) Schlussentspannung</td> <td>09:50</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit 57:28 www.christine-kasten.de Musik: Zeitlupen-Musik von www.light2art.de</p> <p>(begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	1) Anfangsentspannung	10:21	2) Verbeugung und Tisch	08:06	3) Stuhl	02:40	4) Kleiner Drache	06:25	5) Bienensummen	05:38	6) Bär	03:53	7) Kobra	04:42	8) Dynamisches Arm- u. Beinheben	05:33	9) Schlussentspannung	09:50	<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 2</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yogastunde Nr. 2</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>01 - Anfangsentspannung</td> <td>07:03</td> </tr> <tr> <td>02 - Der Schmetterling</td> <td>03:44</td> </tr> <tr> <td>03 - Das Kuhgesicht</td> <td>06:30</td> </tr> <tr> <td>04 - Die Heuschrecke</td> <td>04:40</td> </tr> <tr> <td>05 - Eine Drehübung</td> <td>04:06</td> </tr> <tr> <td>06 - Der Blasebalg</td> <td>05:16</td> </tr> <tr> <td>07 - Der Fisch</td> <td>02:46</td> </tr> <tr> <td>08 - Die Bogenschützenhaltung</td> <td>07:32</td> </tr> <tr> <td>09 - Der Baum</td> <td>05:11</td> </tr> <tr> <td>10 - Schlussentspannung</td> <td>08:23</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit 55:34 www.christine-kasten.de Musik: Alternative-ioeo</p> <p>(begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	01 - Anfangsentspannung	07:03	02 - Der Schmetterling	03:44	03 - Das Kuhgesicht	06:30	04 - Die Heuschrecke	04:40	05 - Eine Drehübung	04:06	06 - Der Blasebalg	05:16	07 - Der Fisch	02:46	08 - Die Bogenschützenhaltung	07:32	09 - Der Baum	05:11	10 - Schlussentspannung	08:23				
1) Anfangsentspannung	10:21																																										
2) Verbeugung und Tisch	08:06																																										
3) Stuhl	02:40																																										
4) Kleiner Drache	06:25																																										
5) Bienensummen	05:38																																										
6) Bär	03:53																																										
7) Kobra	04:42																																										
8) Dynamisches Arm- u. Beinheben	05:33																																										
9) Schlussentspannung	09:50																																										
01 - Anfangsentspannung	07:03																																										
02 - Der Schmetterling	03:44																																										
03 - Das Kuhgesicht	06:30																																										
04 - Die Heuschrecke	04:40																																										
05 - Eine Drehübung	04:06																																										
06 - Der Blasebalg	05:16																																										
07 - Der Fisch	02:46																																										
08 - Die Bogenschützenhaltung	07:32																																										
09 - Der Baum	05:11																																										
10 - Schlussentspannung	08:23																																										
<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 3</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yoga auf einem Stuhl</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>01 - Anfangsentspannung</td> <td>07:05</td> </tr> <tr> <td>02 - Hals- und Nackenübungen</td> <td>09:32</td> </tr> <tr> <td>03 - Der Kniekuss</td> <td>06:39</td> </tr> <tr> <td>04 - Die halbe Brücke mit Armbewegung</td> <td>05:51</td> </tr> <tr> <td>05 - Übung für das Kehlzentrum</td> <td>04:09</td> </tr> <tr> <td>06 - Arme und Beine heben</td> <td>04:27</td> </tr> <tr> <td>07 - Eine Drehübung</td> <td>09:05</td> </tr> <tr> <td>08 - Ausgleich der sieben Hauptenergiezentren</td> <td>14:51</td> </tr> <tr> <td>09 - Eine Dreieckshaltung</td> <td>05:48</td> </tr> <tr> <td>10 - Schlussentspannung</td> <td>10:00</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit 77:47 www.christine-kasten.de Musik: anahata-balance</p> <p>(begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	01 - Anfangsentspannung	07:05	02 - Hals- und Nackenübungen	09:32	03 - Der Kniekuss	06:39	04 - Die halbe Brücke mit Armbewegung	05:51	05 - Übung für das Kehlzentrum	04:09	06 - Arme und Beine heben	04:27	07 - Eine Drehübung	09:05	08 - Ausgleich der sieben Hauptenergiezentren	14:51	09 - Eine Dreieckshaltung	05:48	10 - Schlussentspannung	10:00	<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 4</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yoga auf einem Stuhl</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>1) Anfangsentspannung</td> <td>05:46</td> </tr> <tr> <td>2) Eine Herzübung</td> <td>05:48</td> </tr> <tr> <td>3) Ein Sonnengruß</td> <td>06:40</td> </tr> <tr> <td>4) Fußübungen</td> <td>04:26</td> </tr> <tr> <td>5) Beinübungen</td> <td>03:23</td> </tr> <tr> <td>6) Rumpfkreisen</td> <td>02:29</td> </tr> <tr> <td>7) Drehung für die Wirbelsäule</td> <td>02:54</td> </tr> <tr> <td>8) Apfelbiss</td> <td>02:43</td> </tr> <tr> <td>9) Seitbeuge</td> <td>02:55</td> </tr> <tr> <td>10) Hand- und Armübung</td> <td>02:11</td> </tr> <tr> <td>11) Schlussentspannung</td> <td>07:37</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit: 47:16 www.christine-kasten.de Musik: Anahata - Awakening of spring (begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	1) Anfangsentspannung	05:46	2) Eine Herzübung	05:48	3) Ein Sonnengruß	06:40	4) Fußübungen	04:26	5) Beinübungen	03:23	6) Rumpfkreisen	02:29	7) Drehung für die Wirbelsäule	02:54	8) Apfelbiss	02:43	9) Seitbeuge	02:55	10) Hand- und Armübung	02:11	11) Schlussentspannung	07:37
01 - Anfangsentspannung	07:05																																										
02 - Hals- und Nackenübungen	09:32																																										
03 - Der Kniekuss	06:39																																										
04 - Die halbe Brücke mit Armbewegung	05:51																																										
05 - Übung für das Kehlzentrum	04:09																																										
06 - Arme und Beine heben	04:27																																										
07 - Eine Drehübung	09:05																																										
08 - Ausgleich der sieben Hauptenergiezentren	14:51																																										
09 - Eine Dreieckshaltung	05:48																																										
10 - Schlussentspannung	10:00																																										
1) Anfangsentspannung	05:46																																										
2) Eine Herzübung	05:48																																										
3) Ein Sonnengruß	06:40																																										
4) Fußübungen	04:26																																										
5) Beinübungen	03:23																																										
6) Rumpfkreisen	02:29																																										
7) Drehung für die Wirbelsäule	02:54																																										
8) Apfelbiss	02:43																																										
9) Seitbeuge	02:55																																										
10) Hand- und Armübung	02:11																																										
11) Schlussentspannung	07:37																																										
<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 5</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yogastunde Nr. 5</p> <p>Teil 1</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>01 Anfangsentspannung</td> <td>02:05</td> </tr> <tr> <td>02 Ein Krokodil</td> <td>10:24</td> </tr> <tr> <td>03 Das Rudern</td> <td>04:23</td> </tr> <tr> <td>04 Hals- und Nackenübung</td> <td>06:43</td> </tr> <tr> <td>05 Ein Mondgebet</td> <td>12:11</td> </tr> <tr> <td>06 Schlussentspannung</td> <td>04:41</td> </tr> </tbody> </table> <p>Teil 2</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>07 Anfangsentspannung</td> <td>02:30</td> </tr> <tr> <td>08 Yogavollatmung</td> <td>04:59</td> </tr> <tr> <td>09 Augenübungen</td> <td>06:23</td> </tr> <tr> <td>10 Der Lotostanz</td> <td>18:45</td> </tr> <tr> <td>11 Schlussentspannung</td> <td>03:27</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit 76:58 www.christine-kasten.de Musik: Indian-Flute Music for Yoga- Bansuri music</p> <p>(begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	01 Anfangsentspannung	02:05	02 Ein Krokodil	10:24	03 Das Rudern	04:23	04 Hals- und Nackenübung	06:43	05 Ein Mondgebet	12:11	06 Schlussentspannung	04:41	07 Anfangsentspannung	02:30	08 Yogavollatmung	04:59	09 Augenübungen	06:23	10 Der Lotostanz	18:45	11 Schlussentspannung	03:27	<h3 style="text-align: center;">Yogastunde Nr. 6</h3>  <p>Yoga mit Christine - Yogastunde Nr. 6</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>01 Anfangsentspannung</td> <td>04:51</td> </tr> <tr> <td>02 Anga Nyasa</td> <td>06:12</td> </tr> <tr> <td>03 Erdengruß</td> <td>05:12</td> </tr> <tr> <td>04 Die Wirbelsäule aufatmen lassen</td> <td>09:15</td> </tr> <tr> <td>05 Ein rückenschonender Sonnengruß</td> <td>07:16</td> </tr> <tr> <td>06 Eine Schultergürteldehnung</td> <td>06:34</td> </tr> <tr> <td>07 Hinterstab</td> <td>04:59</td> </tr> <tr> <td>08 Strecken in Bauchlage</td> <td>05:14</td> </tr> <tr> <td>09 Bast in der Bauchlage</td> <td>03:39</td> </tr> <tr> <td>10 Schlussentspannung</td> <td>07:21</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gesamtspielzeit 60:59 min www.christine-kasten.de Musik: Arcticology - Open</p> <p>(begleitendes Unterrichtsmaterial)</p>	01 Anfangsentspannung	04:51	02 Anga Nyasa	06:12	03 Erdengruß	05:12	04 Die Wirbelsäule aufatmen lassen	09:15	05 Ein rückenschonender Sonnengruß	07:16	06 Eine Schultergürteldehnung	06:34	07 Hinterstab	04:59	08 Strecken in Bauchlage	05:14	09 Bast in der Bauchlage	03:39	10 Schlussentspannung	07:21
01 Anfangsentspannung	02:05																																										
02 Ein Krokodil	10:24																																										
03 Das Rudern	04:23																																										
04 Hals- und Nackenübung	06:43																																										
05 Ein Mondgebet	12:11																																										
06 Schlussentspannung	04:41																																										
07 Anfangsentspannung	02:30																																										
08 Yogavollatmung	04:59																																										
09 Augenübungen	06:23																																										
10 Der Lotostanz	18:45																																										
11 Schlussentspannung	03:27																																										
01 Anfangsentspannung	04:51																																										
02 Anga Nyasa	06:12																																										
03 Erdengruß	05:12																																										
04 Die Wirbelsäule aufatmen lassen	09:15																																										
05 Ein rückenschonender Sonnengruß	07:16																																										
06 Eine Schultergürteldehnung	06:34																																										
07 Hinterstab	04:59																																										
08 Strecken in Bauchlage	05:14																																										
09 Bast in der Bauchlage	03:39																																										
10 Schlussentspannung	07:21																																										