

Yogastunde Nr. 1

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
Gesamtspielzeit 57:28	
www.christine-kasten.de	
Musik: Zeitlupen-Musik von www.light2art.de	
(begleitendes Unterrichtsmaterial)	

Yogastunde Nr. 2

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
Gesamtspielzeit 55:34	
www.christine-kasten.de	
Musik: Alternative-ioeo	
(begleitendes Unterrichtsmaterial)	

Yogastunde Nr. 3

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	05:43
10 - Schlussentspannung	10:00
Gesamtspielzeit 77:47	
www.christine-kasten.de	
Musik: anahata-balance	
(begleitendes Unterrichtsmaterial)	

Yogastunde Nr. 4

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
Gesamtspielzeit: 47:16	
www.christine-kasten.de	
Musik: Anahata - Awakening of spring	
(Begleitendes Unterrichtsmaterial)	

Yogastunde Nr. 5

Teil 1	
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
Teil 2	
07 Anfangsentspannung	02:30
08 Yogavollatmung	04:59
09 Augenübungen	06:23
10 Der Lotostanz	18:45
11 Schlussentspannung	03:27
Gesamtspielzeit 76:58	
www.christine-kasten.de	
Musik: Indian Flute Music for Yoga- Bansuri music	
(begleitendes Unterrichtsmaterial)	

Yogastunde Nr. 6

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 Hintenstab	04:59
08 Strecken in Bauchlage	05:14
09 Boot in der Bauchlage	03:39
10 Schlussentspannung	07:21
Gesamtspielzeit 60:59 min	
www.christine-kasten.de	
Musik: Arcticolony - Open	
(begleitendes Unterrichtsmaterial)	