



# Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Mai 2026 – Frösche



**Ich bin Teil der  
Schöpfung und  
Schöpfung geschieht  
durch mich.**

**ICH BIN.**

Endlich Mai - der Monat der Liebe und der Verbindungen zwischen den Polaritäten. Die geweckte Lebendigkeit und Leidenschaft werden nun zusammengeführt, um Schöpfung zu vollbringen. Hier lebt das Sakralchakra auf und wir können uns auf vielen Ebenen mit dem Leben verbinden. Daher ist dies ein guter Monat, um an den eigenen kreativen, schöpferischen Energien zu arbeiten, was die Frösche besonders gut können. Dieses typische Kundalini-Yoga-Workout mobilisiert auf dynamische Weise die Energien der unteren Körperzentren und stellt sie dem Herz und den oberen Zentren zur Verfügung. Sie kräftigt und dehnt unsere Beinmuskulatur und stärkt Herz, Blutkreislauf und Stoffwechsel. Man sagt den Fröschen sogar potenzstärkende Wirkung nach und in der Yogatherapie werden sie zur Prävention von sowohl Brust- als auch Prostatakrebs verwendet.

Bringe im Stand deine Fersen zusammen, deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen über die Fußspitzen. Stütze dich zwischen den Knien mit den Fingerspitzen vor dir auf dem Boden ab. Der Rücken ist gerade. Zieh das Kinn leicht an, damit auch der Nacken gestreckt ist. Die Fersen bleiben in Kontakt zueinander (möglichst die ganze Zeit). Beim Einatmen strecke deine Beine vollständig durch und bringe den Po hoch. Die Fersen berühren sich, aber nicht den Boden. Beim Ausatmen komme wieder in die Hocke. Achte auf einen geraden Rücken bis in den Nacken. Lasse den Kopf nicht hängen und prüfe, ob deine Fersen weiterhin Kontakt haben. 26-mal. Danach ruhe dich kurz aus.

#### Alternativen:

- Beginne mit wenigen langsamen Wiederholungen und arbeite dich langsam hoch. Fortgeschrittene dürfen auch 54 oder 108 Wiederholungen machen.
- Wenn du mit den Fingern nicht auf dem Boden bleiben kannst, wenn deine Beine gestreckt sind, löse sie ruhig vom Boden, bis du wieder beim Beugen Kontakt bekommst
- Wenn du Probleme mit den Knien hast, gehe diese Übung langsam an und strecke deine Beine nicht ganz durch.

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden

☎ 0172-6333 565, [kirstenweihe06@gmail.com](mailto:kirstenweihe06@gmail.com)

[www.sonnenliebe-yoga.de](http://www.sonnenliebe-yoga.de)