



Yoga-Asanas für strahlende Gesundheit

1



KOPFSTAND

2



SCHULTERSTAND

3



PFLUG

4



FISCH

5



KOPF-KNIE-STELLUNG

6



KOBRA

7



HEUSCHRECKE

8



BOGEN

9



DREHSITZ

10



KRÄHE ODER PFAU



11



HAND-FUSS-STELLUNG

12



DREIECK



ENTSPANNUNG

- Üben sie morgens oder abends mit leerem Magen.
- Bewegen Sie sich kontrolliert und vermeiden Sie Anstrengung. Versuchen Sie, sich in den Asanas zu entspannen.
- Legen sie sich zwischen den Übungen auf den Rücken bzw. auf den Bauch; sechs bis acht Atemzüge helfen, die Atmung wieder zu beruhigen.
- Entspannen Sie am Ende 10 Minuten lang in Savasan, der Entspannungsstellung.