



Yoga Übungsblatt



Praxis Herzenstrasse, Herzenstraße 12, 78315 Radolfzell

Tel.: 07732/1309210

Oberkörperdrehung im Stehen		
Bergposition (Tadasana)	streckt die Wirbelsäule	
Sonnengruß nach Heinz Grill	Erwärmung des Körpers	
Totenstellung (Savasana)	Entspannung	
Beinübung		
Beinstreckung im Liegen	Beinrückseite wird gedehnt	
Körperübungen (Asanas)		
Krokodil (Makarasana)	löst Spannungen im Rücken und öffnet die Schultern	
Gestreckte Katze (Majariasana)	trainiert die Rückenmuskeln	
Kind	Ausgleich	
Boot im Liegen	oberer Rücken wird geöffnet	
Hund (Adho mukha svanasana)	löst Anspannungen im Schultergürtel	
Kind	Ausgleich	
Dreieck (Trikonasana)	löst muskuläre Verspannungen im Rücken	
Stehende Kopf-Knie Position (Uttanasana)	Streckung der Rückenmuskulatur	
Totenstellung (Savasana)	Entspannung	