

# Yoga Übungsreihe



Anfangsentspannung (5min)



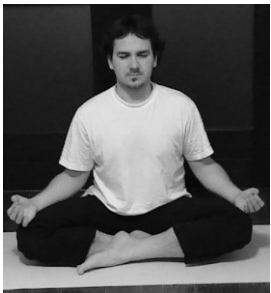
Krokodilsübungen 1



2



3



Atemübungen



1



2



3

Schulter- und Nackenübungen



4



5



6



1. Ausatmen



2. Einatmen



3. AA



4. EA



5. AA + EA



6. AA

7. EA



8. AA + EA + AA



9. EA

10. AA



12. AA



11. EA



14. AA



13. EA

Physio-Balance



**Sonnengruß**  
6-12 Runden ruhig und fließend



Oder  
auf der Stelle gehen

Rückenentspannungslage





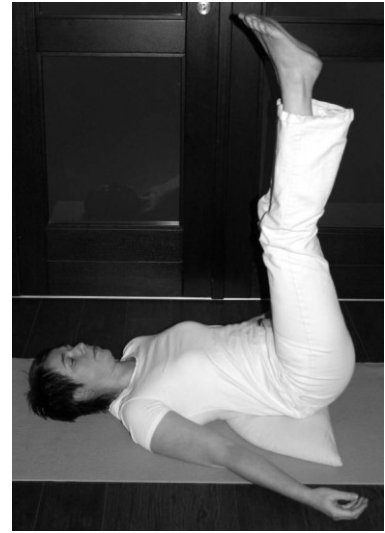
Schulterstand



Delphin



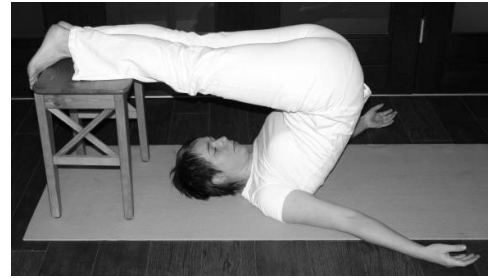
Alternative 1



Alternative 2



Pflug



Alternative 1



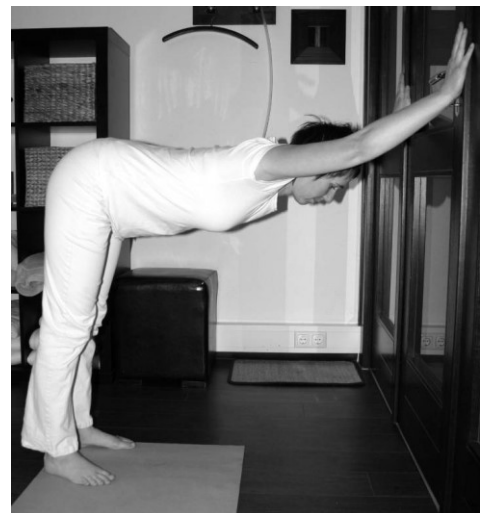
Fisch



Alternative 1



Vorwärtsbeuge

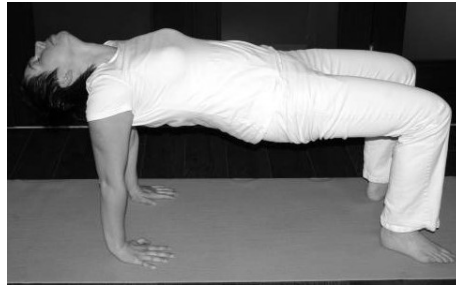


Alternative 1

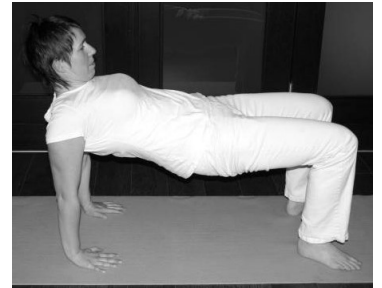




Schiefe Ebene



Alternative 1



Alternative 2



Bauchentspannungslage



Kobra



Halbe Heuschrecke



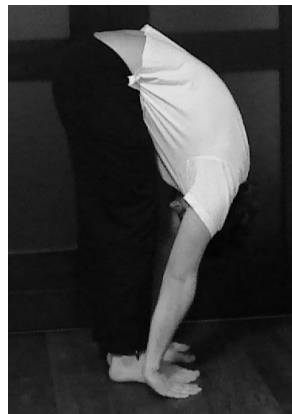
Heuschrecke



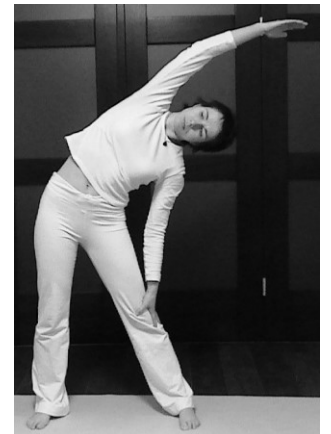
Stellung des Kindes



Drehsitz



Stehende Vorwärtsbeuge



Dreieck



Baum



Tiefenentspannung (10min)



5. AA + EA



6. AA



7. EA



8. AA + EA + AA



9. EA



10. AA



11. EA



12. AA



13. EA



14. AA

1. Ausatmen 2. Einatmen

## Sonnengruß

6-12 Runden ruhig und fließend

Physio • Balance

