

Yoga für Schwangere



Anfangsentspannung (5min) in Rücken –
oder Seitlage



Krokodilübung



Wechselatmung

Schulter -
Hals-
Nacken -
Übungen



Katze



Pferd



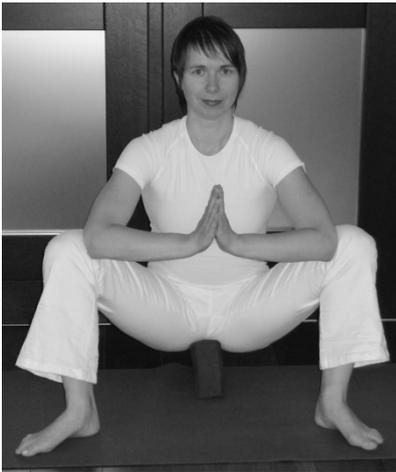
Hund



Heldin 1



Dreieck (zu beiden Seiten)



Sphinx mit Block



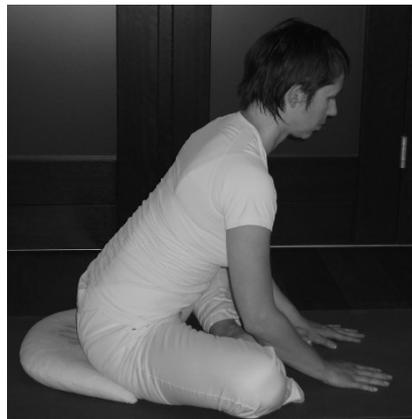
Sphinx mit gefalteter Matte



Sphinx 3. Variante



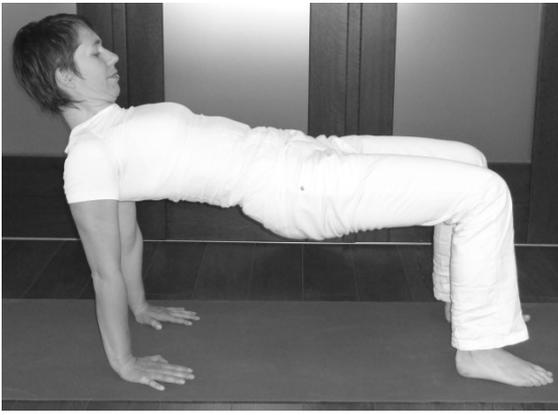
Stehende Vorwärtsbeuge an der Wand



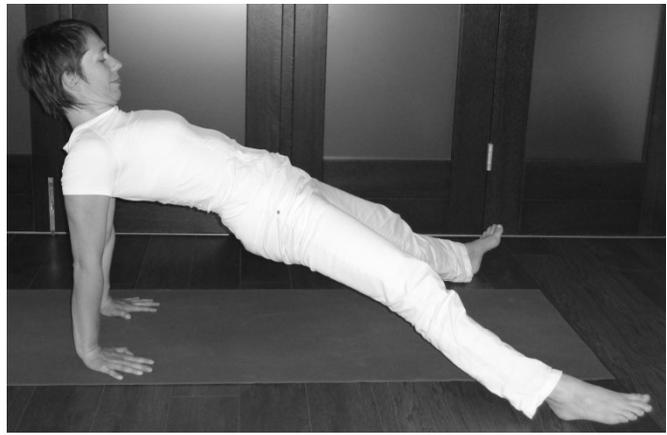
Schmetterling



Beckenbodenübungen



Rückbeuge (Tisch)



gegrätschte schiefe Ebene



4 Füßlerstand



Position des Kindes



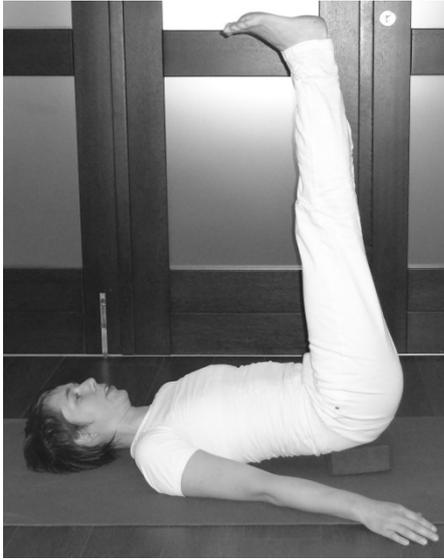
Drehsitz



Vorübung für Fisch (Vorhang aufziehen)



Sanfter Fisch



Sanfter Schulterstand mit Block



Schulterstand mit Wand und Block



Brücke mit Block



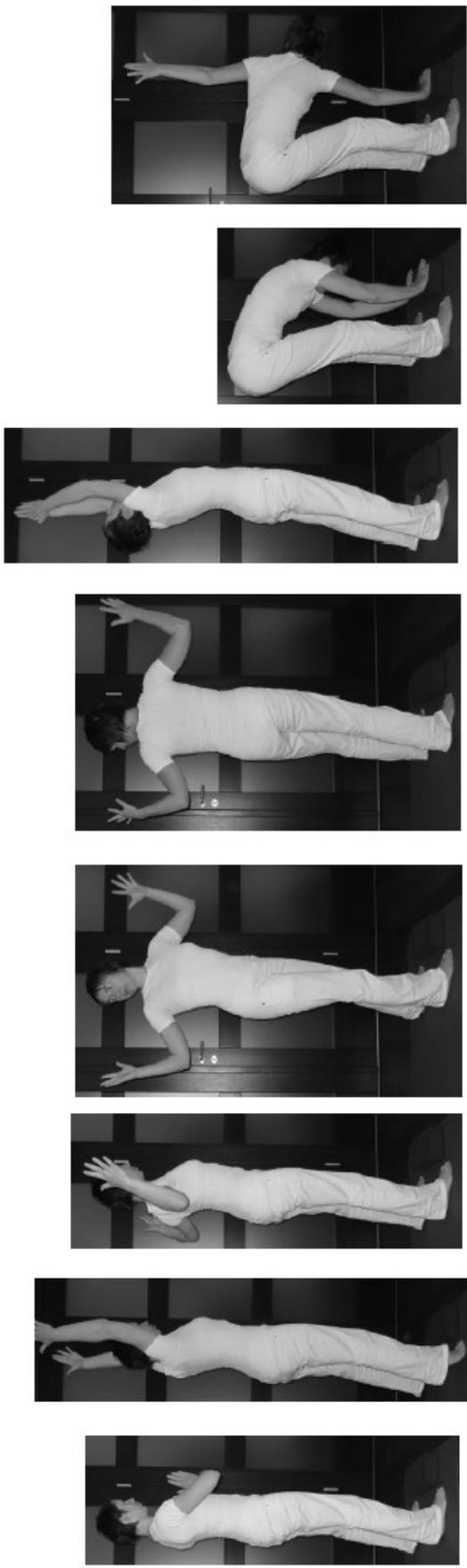
Brücke ohne Block



Brücke



Endentspannung in Seit Lage oder Rückenlage

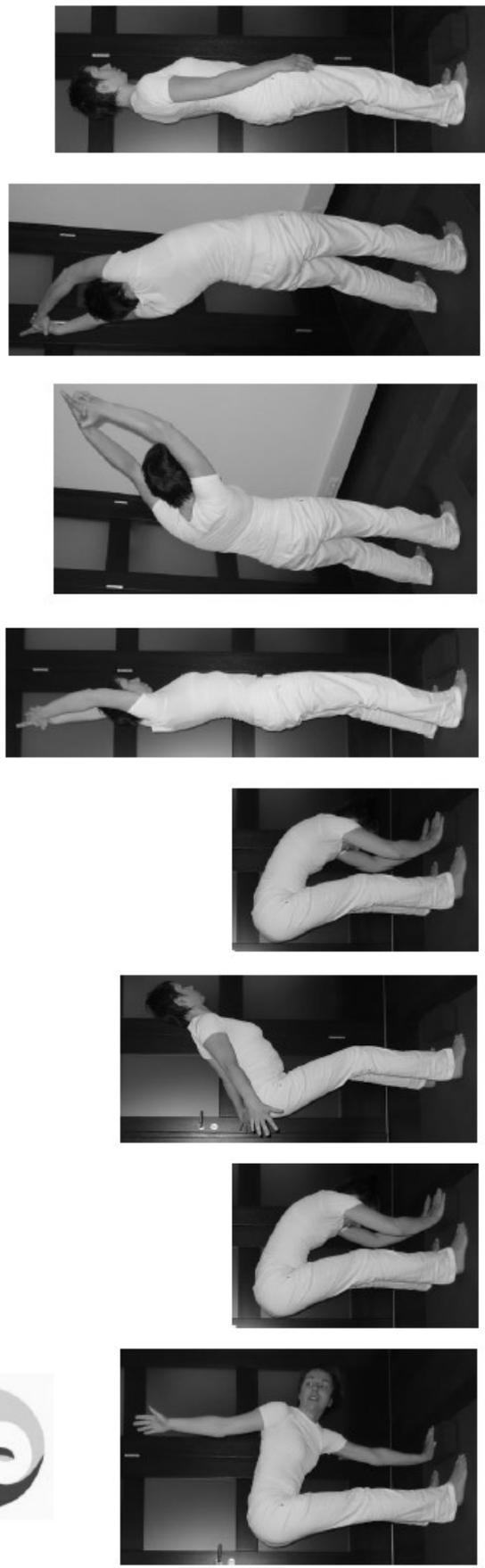


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Physio • Balance



Sonnengruß für Schwangere



- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.