

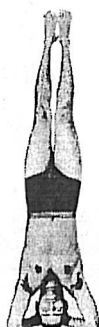


International Sivananda Yoga Vedanta Zentren

seit 1957 – Gründer: Swami Vishnudevananda

Yoga-Asanas für strahlende Gesundheit

1



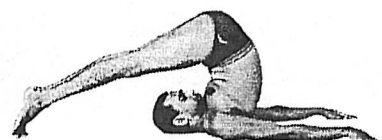
KOPFSTAND

2



SCHULTERSTAND

3



PFLUG

4



FISCH

5



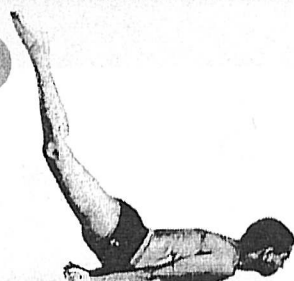
KOPF-KNIE-STELLUNG

6



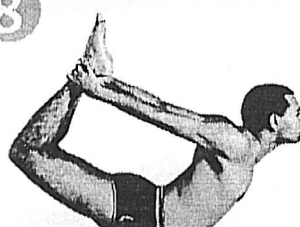
KOBRA

7



HEUSCHRECKE

8



BOGEN

9



DREHSITZ

10



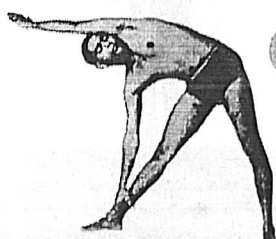
KRÄHE ODER PFAU

11

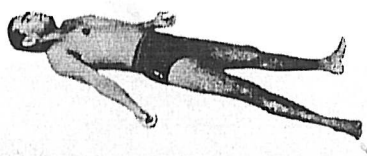


HAND-FUSS-STELLUNG

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.