



BERUHIGEND • FÖRDERT DIE VERDAUUNG
KRÄFTIGEND

Der gestreckte Winkel

UTTHITA PARSVAKONASANA

- 
1. Mit weit gegrätschten Beinen aufstellen.
 2. Den rechten Fuß im rechten Winkel nach außen und den linken Fuß leicht nach innen drehen.
 3. Strecken Sie den Oberkörper lang nach oben. Heben Sie beim Einatmen die Arme auf Schulterhöhe.
 4. Beim Ausatmen beugen Sie das rechte Knie und setzen die Fingerspitzen der rechten Hand auf den Boden neben die Außenkante des rechten Fußes.
 5. Beim Einatmen strecken Sie die linke Hand über den Kopf, sodass sich eine Diagonale von den Füßen bis zu den Fingerspitzen bildet.



KRÄFTIGEND • STABILISIEREND
FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Das Boot

PASCHIMOTTANASANA

- 
1. Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Beine an.
 2. Legen Sie Ihre Hände an die Kniebeugen.
 3. Machen Sie Ihren Rücken lang.
 4. Lehnen Sie sich leicht nach hinten und heben Sie Ihre Beine soweit in die Höhe, dass sich Ihre Unterschenkel parallel zum Boden befinden.
 5. Strecken Sie nun Ihre Arme lang vor sich aus, parallel zum Boden.
 6. Halten Sie diese Position einige tiefe Atemzüge.



FÖRDERT DIE DURCHBLUTUNG • STRESS REDUZIEREND
VERBESSERT DIE VERDAUUNG

Die Drehung im Liegen

JATHARA PARIVARTANASANA

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Heben Sie Ihre Knie bis zur Brust und breiten Sie Ihre Arme aus.
3. Mit dem Einatmen legen Sie Ihre Knie auf der linken Seite ab und drehen den Kopf zur rechten Seite.
4. Bleiben Sie einige Atemzüge lang in der Stellung und wechseln Sie anschließend die Seite.