

Yogapraxis für MBSR ergänzend zur Audiodatei

Rückenlage passiv



Variante



gestreckte Rückenlage dynamisch



Winde befreiende Übung dynamisch



Brücke dynamisch



Drehung aus Rückenlage statisch passiv beide Seiten nacheinander oder dynamisch die Seite wechselnd



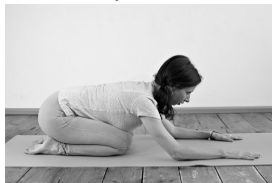
Winde befreiende Übung beide Positionen nacheinander statisch



Rückenlage passiv



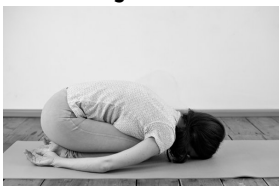
Wirbelsäulenmobilisation aus Vierfüßler dynamisch fließend durch vier Positionen



Kindhaltung statisch

Variante 1

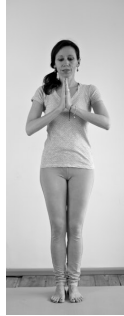
Variante 2



Berghaltung statisch



Grusshaltung statisch



erhobene Armhaltung



Kraftvolle Haltung



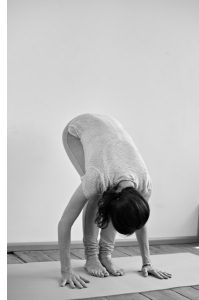
Variante 1 statisch



Variante 2 statisch



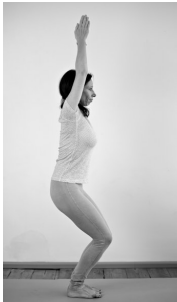
Auflösung



Adler dynamisch



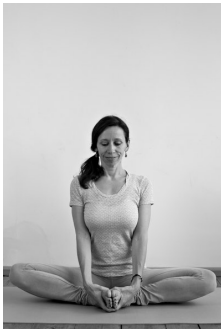
Mächtige Haltung beide Positionen nacheinander statisch



Rückenlage passiv



Gebundene Winkelhaltung



Stabile und bequeme Sitzhaltung 3 Vorschläge

