

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

