



*Einatmen  
Ausatmen*

# Yoga



DIE GROSSE BOX  
MIT 50 ÜBUNGSKARTEN  
UND BEGLEITBUCH

ars≡dition

*Einatmen  
Ausatmen*

Yoga

ars≡dition

# ENDENTSPANNUNG



## ➤ Shavasana ◀

**Kategorie:** Entspannung

**Aktivierend für:** Stirn- und Kronenchakra

Bei der Haltung geht es um die totale Entspannung deines Körpers und Geistes. Die Asana schenkt dir Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen, Stärke und Freude, sie hilft beim Loslassen und schult deine Fähigkeit zum Nichtstun. Nicht bewegen, nicht denken, nicht fühlen – hier darfst du einfach nur sein.



# BERGHALTUNG



## ➤ Tadasana ➤

**Kategorie:** Standhaltung

**Aktivierend für:** Wurzelchakra

**Wirkung auf deinen Körper:** kräftigt Rücken, Bauch, Beine und Po, stärkt die Fußmuskulatur und verbessert so die Haltung

**Wirkung auf deinen Geist:** schenkt Selbstvertrauen und erdet dich, verbessert die Konzentration

**Bitte sei vorsichtig bei:** Schlaflosigkeit, Blutdruckschwankungen



# KRIEGER I



## ➤ Virabhadrasana A ◀

**Kategorie:** Standhaltung

**Aktivierend für:** Wurzel- und Herzchakra

**Wirkung auf deinen Körper:** kräftigt die Beinmuskulatur, verbessert die Balance und öffnet den Brustraum

**Wirkung auf deinen Geist:** schenkt Mut, Kraft, Vertrauen und Klarheit

**Bitte sei vorsichtig bei:** Knie-, Hüft- oder Schulterproblemen



# KRIEGER II



## ➤ Virabhadrasana B ◀

**Kategorie:** Standhaltung

**Aktivierend für:** Wurzel- und Sakralchakra

**Wirkung auf deinen Körper:** kräftigt die Muskeln der Beine, Schultern und Arme, öffnet den Brustraum

**Wirkung auf deinen Geist:** schenkt Stärke und Erdung, erhöht die Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein

**Bitte sei vorsichtig bei:** Knieproblemen, Bluthochdruck





# KRIEGER III



## ➤ Virabhadrasana C ◀

**Kategorie:** Standhaltung

**Aktivierend für:** Wurzel- und Stirnchakra

**Wirkung auf deinen Körper:** kräftigt die Muskeln der Beine und Schultern sowie von Rücken, Po und Bauch

**Wirkung auf deinen Geist:** schenkt Leichtigkeit und Erdung, erhöht die Konzentration und stärkt das Durchhaltevermögen

**Bitte sei vorsichtig bei:** Rückenschmerzen, Blutdruckschwankungen

