



Yoga



DIE GROSSE BOX
MIT 50 ÜBUNGSKARTEN
UND BEGLEITBUCH

arsEdition

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

