



YOGA-FEMINA

YOGA-ÜBUNG

FÜR MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG



LUCIA ROSNER VOGEL ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG.



YOGA-FEMINA

GELASSENHEIT & RUHE

INFO

Mit der Umkehrhaltung Viparita Karani / halbe Kerze kannst du Müdigkeit und Stress loslassen. Dabei wird die Sauerstoffzufuhr verbessert und die Venen werden entlastet. Sie wirkt hormonell ausgleichend. Durch die Umkehrhaltung kannst du erkennen, dass es unterschiedliche Sichtweisen gibt.

AUSFÜHRUNG

Komm in die Rückenlage und lege ein Kissen unter dein Gesäss. Die Beine nach oben strecken und eine angenehme Position für Beine und Nacken finden. Den Oberkörper am Boden wahrnehmen und bewusst ein- und ausatmen.

Bleibe so lange wie du möchtest/kannst. Danach noch einen Moment in der Seitenlage nachspüren.

GEDANKEN

- ICH SEHE ALLES AUS EINEM ANDEREN BLICKWINKEL.
- ALLE MEINE ZELLEN ERNEUERN SICH.
- KRAFT DURCHDRINGT ALLE KÖRPERTEILE.

TIPPS

Der Oberkörper sollte flach auf dem Boden/der Matte liegen.
Variante: Die Beine an eine Wand oder auf einen Stuhl legen.



Vorsicht bei Rückenbeschwerden.
Nicht bei hohem Blutdruck oder Unwohlsein ausführen.

Du möchtest mehr?
Dann buche deine unverbindliche Probestunde auf www.yoga-femina.ch. Ich freue mich auf deinen Besuch in einem meiner Kurse!

WWW.YOGA-FEMINA.CH

LUCIA ROSNER VOGEL





YOGA-FEMINA

GELASSENHEIT & RUHE

INFO

Mit der Umkehrhaltung Viparita Karani / halbe Kerze kannst du Müdigkeit und Stress loslassen. Dabei wird die Sauerstoffzufuhr verbessert und die Venen werden entlastet. Sie wirkt hormonell ausgleichend. Durch die Umkehrhaltung kannst du erkennen, dass es unterschiedliche Sichtweisen gibt.

AUSFÜHRUNG

Komm in die Rückenlage und lege ein Kissen unter dein Gesäss. Die Beine nach oben strecken und eine angenehme Position für Beine und Nacken finden. Den Oberkörper am Boden wahrnehmen und bewusst ein- und ausatmen.

Bleibe so lange wie du möchtest/kannst. Danach noch einen Moment in der Seitenlage nachspüren.

GEDANKEN

- ICH SEHE ALLES AUS EINEM ANDEREN BLICKWINKEL.
- ALLE MEINE ZELLEN ERNEUERN SICH.
- KRAFT DURCHDRINGT ALLE KÖRPERTEILE.

TIPPS

Der Oberkörper sollte flach auf dem Boden/der Matte liegen.
Variante: Die Beine an eine Wand oder auf einen Stuhl legen.



Vorsicht bei Rückenbeschwerden.
Nicht bei hohem Blutdruck oder Unwohlsein ausführen.

Du möchtest mehr?
Dann buche deine unverbindliche Probestunde auf www.yoga-femina.ch. Ich freue mich auf deinen Besuch in einem meiner Kurse!

