

Untersuchungen haben ergeben,
trinken ergibt die gleiche
Entspannung wie YOGA.

Savasana

Position totale Entspannung.



Balasana

Diese Position bringt Ruhe und Frieden.



Setu Bandha Sarvangasana

Diese Position beruhigt das Hirn und muede Beine.



Marjayasana

Diese Position stimuliert die Wirbelseule.



Halasana

Exzellent fuer Ruecken- und Genickschmerzen.



Dolphin

Exzellent fuer Schulter, Oberkoerper, Arme und Beine.



Salambhasana

Gute Uebung fuer Nacken, Bauch, Ober- und Unterschenkel.



Ananda Balasana

Diese Position ist gut fuer massage der Hueftgegend.



Malasana

Diese Position staerkt die Gelenk und Rueckenmuskeln.

