



Sequenz zu Stärkung des Immunsystem

Inhalt

1.	Supta Baddha Konasana	2
2.	Janu Sirsasana.....	2
3.	Adho Mukha Savasana	3
4.	Sirsasana	3
5.	Halasana.....	4
6.	Sarvangasana	4
7.	Bharavadjasana	5
8.	Viparita Karani	6
9.	Gestuftes Savasana	7



1. Supta Baddha Konasana



Die Schultern
rollen über das
Bolster, so dass
die Lungen weit
geöffnet sind.

Dieses Asana kann auch als einzelnes Asana geübt werden.

2. Janu Sirsasana



Den Kopf
gestützt, um den
Geist zur Ruhe
zu bringen.



3. Adho Mukha Savasana



Hier ist der Kopf
mit dem
Kronenpunkt
leicht gestützt.

4. Sirsasana



An der Wand
gestützt.



5. Halasana



Aus Halasana gehst Du in den Schulterstand (Sarvangasana) hinein und auch wieder heraus.

6. Sarvangasana



Umkehrhaltungen sind sehr gut für das Immunsystem.



7. Bharavadjasana



Zu beachten!

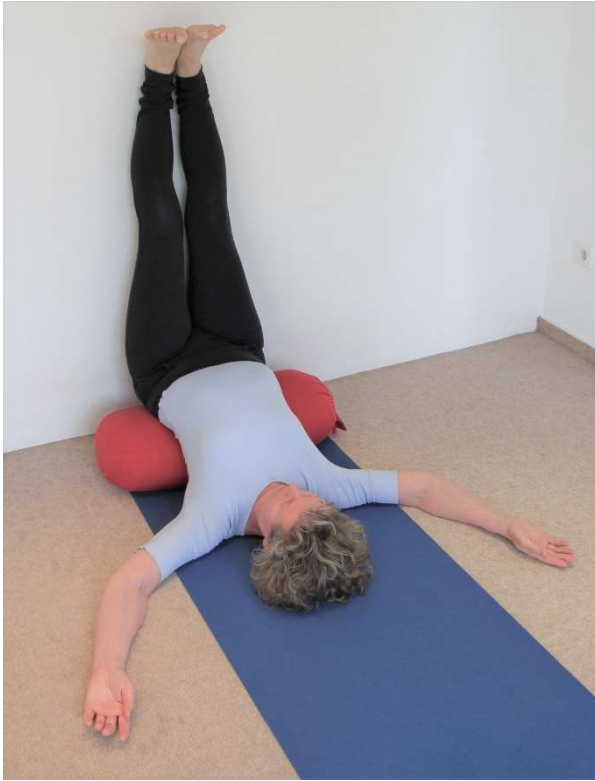
Beide Sitzbeine sollten auf
gleicher Höhe sein

Fußarbeit





8. Viparita Karani



Zu beachten

Die Sitzbeine müssen an der
Wand sein



Mit Gurt Beine
grätschen



Langsam
herauskommen





9. Gestuftes Savasana



Bei Problemen im unteren Rücken eine Deckenrolle in die Kniekehle legen.

Viel Spaß beim Üben

Gabi