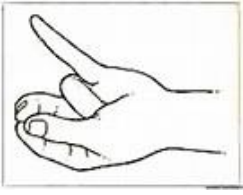


60 Minuten für Migräne.

1



3. Minute
Mahasirs Mudra

Wenn die Hände frei sind, halten um die Energien auszugleichen.

2



10. Minute
Tiefe Atmung mit dem Bauch

Mit Mula Bandha, Pause nach EA und AA spüren und leicht verlängern.



20. Minute
Chandra Namaskar

Seitbeuge, Stern, Hocke, Dreieck, Pyramide, Sprinter, Hocke seitlich, Hocke Mitte, Hocke andere Seite, Sprinter, Pyramide, Dreieck, Hocke, Stern, Seitbeuge.

3

4



23. Minute
Prasarita Padottanasana

Mula Bandha und Atembewusstsein. Kissen unter Kopf.

5



26. Minute
Sethu Bandhasana Sarvangasana

Tief atmen.

6



29. Minute
Marichyasana A

Mula Bandha und tiefe Atmung.

7



32. Minute
Bujangasana

Nacken entspannt.

8



35. Minute
Marjariasana

Gleichgewicht und Harmonie.

9



38. Minute
Ardha Matsyendrasana

Einfache Variante- entspannt halten.

10



40. Minute
Padahasthasana

Ruhiger Atem

11



50. Minute
Nadi Shodhana

EA:AA = 1:2.

12



60. Minute
Savasana

AA verlängern. Körper entspannen lassen.

Diese Übungssequenz sollte erst begonnen werden, wenn die nötigen Kenntnisse in einer Yoga Stunde erworben wurden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob die abgebildeten Übungen mit professioneller Hilfestellung für Sie geeignet sind.

Erklärung der Abkürzungen:

- **AZ:** Atemzüge
- **AA:** Ausatmen
- **BK:** Brustkorb
- **EA:** Einatmen
- **OK:** Oberkörper
- **WS:** Wirbelsäule

Mehr Info unter: poweryoga-landsberg.de. Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.

☎ 08191/970 03 97

✉ t.stadler@gmx.de