

YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN

4 ENTSPANNENDE YOGA-ÜBUNGEN FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT UND WOHLBEFINDEN

Sanfte Übungen für einen starken, entspannten Rücken

- ✓ Für mehr Stabilität
- ✓ Für bessere Haltung
- ✓ Für weniger Schmerzen

1 CHILD'S POSE (BALASANA)



AUSGANGSPOSITION:

Knien Sie sich auf die Matte, die Großzehnen berühren sich und die Knie sind hüftbreit auseinander. Setzen Sie sich auf die Fersen.

SO GEHT'S:

- 1 Beugen Sie den Oberkörper nach vorne.
- 2 Strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen Sie die Stirn auf die Matte.
- 3 Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Schultern sinken.
- 4 Entspannen Sie Ihren Nacken und genießen Sie die Dehnung.

⌚ POSITION HALTEN
ca. 8 Sekunden

🔄 WIEDERHOLUNG
10 Mal

Tiefe einatmen und durch Lippenbremse ausatmen.

2 COBRA POSE (BHUJANGASANA)



AUSGANGSPOSITION:

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte, die Beine sind lang gestreckt, die Stirn liegt auf der Matte.

SO GEHT'S:

- 1 Legen Sie die Hände unter die Schultern.
- 2 Drücken Sie sich langsam nach oben und heben Sie Brust und Kopf an.
- 3 Die Schultern bleiben entspannt und weit entfernt von den Ohren.
- 4 Schauen Sie leicht nach oben und dehnen Sie den Nacken sanft.

⌚ POSITION HALTEN
ca. 8 Sekunden

🔄 WIEDERHOLUNG
10 Mal

Tiefe einatmen und durch Lippenbremse ausatmen.

3 DOWNWARD DOG (ADHO MUKHA SVANASANA)



AUSGANGSPOSITION:

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand mit den Händen unter den Schultern und den Knien unter den Hüften.

SO GEHT'S:

- 1 Heben Sie Ihre Knie vom Boden und strecken Sie die Beine.
- 2 Schieben Sie das Gesäß nach oben, sodass der Körper ein umgedrehtes V bildet.
- 3 Drücken Sie die Hände fest in die Matte und entspannen Sie den Nacken.
- 4 Atmen Sie ruhig und genießen Sie die Dehnung.

⌚ POSITION HALTEN
ca. 8 Sekunden

🔄 WIEDERHOLUNG
10 Mal

Tiefe einatmen und durch Lippenbremse ausatmen.

4 BRIDGE POSE (SETU BANDHASANA)



AUSGANGSPOSITION:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt und die Füße stehen hüftbreit auf der Matte.

SO GEHT'S:

- 1 Drücken Sie Ihre Füße in die Matte.
- 2 Heben Sie das Becken langsam nach oben an.
- 3 Der Körper bildet eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien.
- 4 Entspannen Sie den Nacken und atmen Sie ruhig weiter.

⌚ POSITION HALTEN
ca. 8 Sekunden

🔄 WIEDERHOLUNG
10 Mal

Tiefe einatmen und durch Lippenbremse ausatmen.



FÜR DEINEN ALLTAG.
FÜR DEINE GESUNDHEIT.

Physio online mit Mila

DU BIST WICHTIG.
DEINE GESUNDHEIT AUCH.