

# Übungsreihe: Yoga bei Allergien und Heuschnupfen - 105 Min



**10' Shavasana -  
Entspannungslage**  
(10')



**0' Mahasirs Mudra - Grosse  
Kopf-Mudra**  
(10')



**3' Einfaches Pranayama m./o.  
Kumbhaka**  
(13')



**2' Vajrasana - Bhadrasana -  
Fersensitz**  
(15')



**10' Kapalabhati in Vajrasana -  
Strahlender Schädel im  
Fersensitz**  
(25') Mit Uddhiyana Bandha und Agni Sara  
üben



**5' Wechselatmung, einfache  
Form, ohne Kumbhaka -  
Anuloma Viloma - Nadi  
Shodhana**  
(30')



**3' Brahmari - die Biene**  
(33')



**3' Ujjayi - Einfache Form**  
(36')



**3' Pavanamuktasana -  
gaslösende Stellung -  
Kniebeuge**  
(39')



**4' Makarasana - Nakara Asana -  
Krokodilsübung**  
(43')



**3' Sarvangasana -  
Schulterstand**  
(46')



**3' Halasana - Der Pflug**  
(49')



**2' Matsyasana - Fisch**  
(51')



**5' Pashimothanasana -  
Vorwärtsbeuge**  
(56')



**1' Purvotthasana - Schiefe  
Ebene**  
(57')



**3' Yoga Mudra**  
(60')



**3' Bhujangasana - Kobra**  
(63')



**2' Shalabhasana -  
Heuschrecke**  
(65')



**3' Dhanurasana - Bogen**  
(68')



**6' Ardha Matsyendrasana -  
Vakrasana - Drehsitz**  
(74')



**2' Mayurasana - Pfau**  
(76') ggf. mit Kissenunterstützung üben



**3' Padahasthasana - stehende  
Vorwärtsbeuge**  
(79')



**6' Parivritti Trikonasana -  
Gedrehtes Dreieck**  
(85')

## Übungsreihe: Yoga bei Allergien und Heuschnupfen - 105 Min



**15' Shavasana -  
Entspannungslage**

(100')



**5' Atemmeditation**

(105')

**0' Ergänzende Praktiken**

(105')



**0' Jala Neti - Nasenspülung**

(105')



**0' Kunjar Kriya - Vamana  
Dhauti - Magenr. mit Wasser**

(105')

**0' Shank Prakshalama (Laghu  
/ Maha S.)**

(105')