

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')