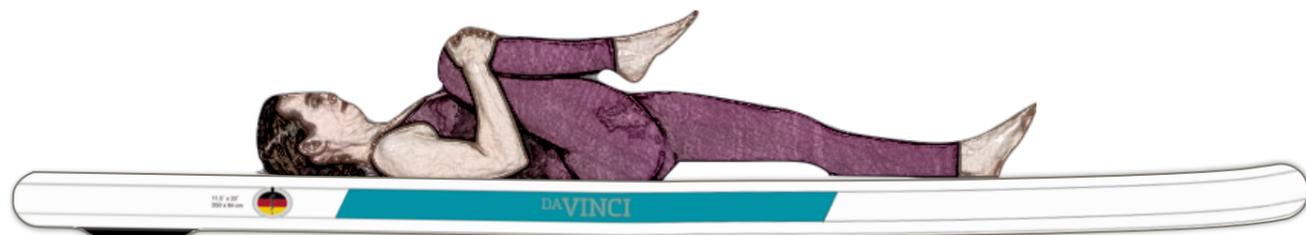


9

Makarasana | Krokodilsübung

Dehnt die äußere Hüft- und tiefe Gesäßmuskulatur sowie die schrägen Bauch- und seitlichen Rippenmuskeln.



10

Adho Mukha Svanasana | Der Hund

Dehnt die Brustmuskeln und die Beinrückseiten, kräftigt die Schultern und regt die Bauchatmung an.



11

Uttanasana | Stehende Vorwärtsbeuge

Der Oberkörper kann sich in dieser Position entspannen. Alle Gelenke der Wirbelsäule, des Schultergürtels und der Arme sind entlastet und werden vermehrt durchblutet. Die Position wirkt aktivierend auf die Funktionen aller Organe und Muskeln sowie auf die Sinnesorgane des Kopfes.

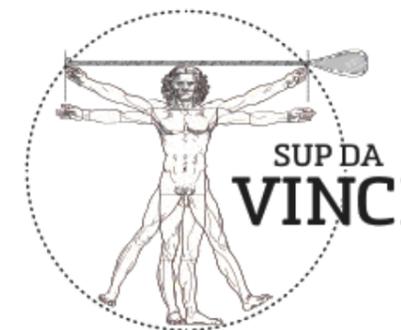


Yoga auf dem Da Vinci SUP-Board

Nach dem gesundheitsorientierten Da Vinci SUP System

SUP-Yoga stellt eine tolle Abwechslung zu den konzentrierten und ruhigen Yogakursen im Studio dar. Die Verbindung mit dem Wasser, dem bewegten Untergrund und der Natur kann besonders meditativ sein. SUP-Yoga stärkt Balance und Stabilität.

Nicht ohne Grund wurde Stand Up Paddling in der größten Studie Deutschlands „Ran Rücken“ mit der Bestnote gegen Rückenprobleme ausgezeichnet und von Professoren empfohlen!



Yoga-Meisterin Markhaba Ospanova,
Akmola State Medical Academy

Yoga-Meister Pham Ngoc Huong im
Ausbildungszentrum der Akasha Yoga Academy



www.davinci-wassersport.de

© Copyright Da Vinci Wassersport – Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Übungen



1

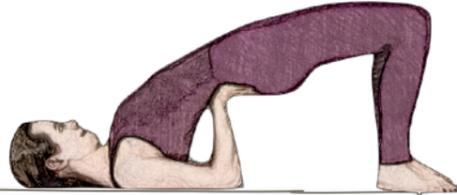


Utkatasana | Der Stuhl

Die Beine werden gekräftigt, Schulter- und Brustmuskeln gedehnt. Standhaftigkeit, Stabilität und Selbstbewusstsein werden gefördert.



2



Skandhanarasana | Schulterbrücke

Kräftigt die Muskulatur des Rückens und Beckens, der Hüften und Beine und dehnt die Hüftbeugemuskulatur.



3

Garbhasana | Kindstellung

Beruhigt, hilft gegen Schlafstörungen, entspannt die inneren Bauchorgane, dehnt den unteren Rücken und das Gesäß.



4

Marjaryasana | Die Katze

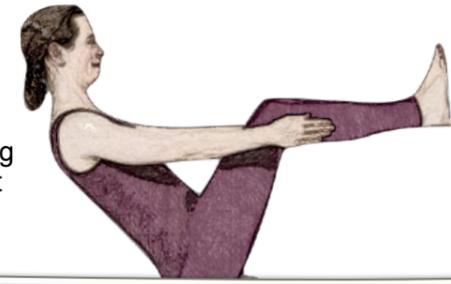
Stärkt die Bauchmuskeln, regt die Verdauung an und erdet Körper und Geist. Beugt einer steifen Wirbelsäule vor.



5

Santulanāsana | Gleichgewichtsstellung

Kräftigt die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur und harmonisiert das Nervensystem. Wirkt sich günstig auf die Verdauung aus und stimuliert den Solarplexus.



6



Virabhadrasana | Der Krieger

Kräftigt Beine und Beckenboden, vertieft die Atmung, bessert die Muskelpumpe und regt den Stoffwechsel an.



7

Khatu Pranam | Gruß an Kathu

Streckt den Rücken und dehnt die Muskeln der Hüftgelenke und des Beckenbodens. Fördert eine gute Haltung. Die Asana verhilft zu einer tieferen Atmung und gesunden Verdauung.



8

Camatkarasana | Der Rockstar

Dehnt die Brustmuskeln, Beine und Taille, entlastet die untere Wirbelsäule. Vertieft die Atmung.

