

YOGA BEI

BLUTHOCHDRUCK / HERZ

Ausgewählte Positionen und die angegebenen Alternativen.



Orientierung auf einen Blick

Diese Übersicht stellt die ausgewählten Positionen und ihre jeweils angegebenen Alternativen gegenüber.

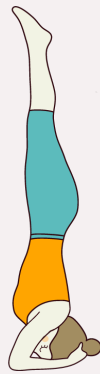
Bitte übe nur in einem Bereich, der sich sicher und passend anfühlt. Bei akuten oder unklaren Beschwerden hole vorab medizinischen Rat ein.

ÜBERSICHT

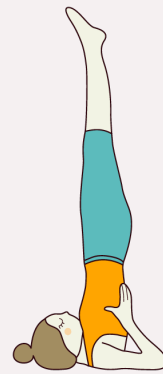
Kopfstand und Schulterstand

Ausgewählte Positionen und ihre angegebenen Alternativen.

BESSER NICHT

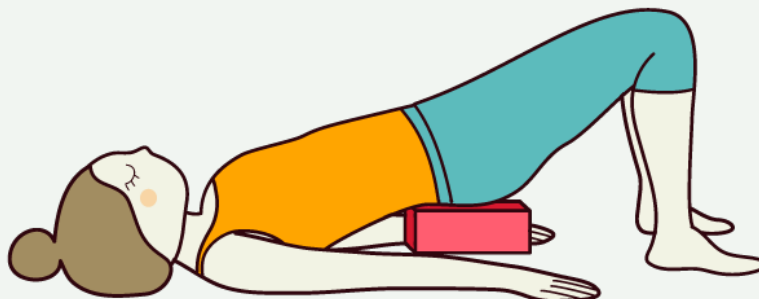


Kopfstand



Schulterstand

ALTERNATIVE



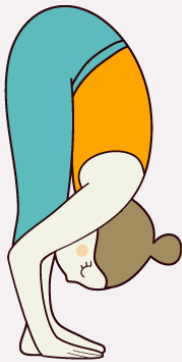
Brückenpose mit Kreuzbeinblock

Alternative zu Kopfstand und Schulterstand · Kopf bleibt auf Herzhöhe

Vorbeuge anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

BESSER NICHT



Stehende Vorwärtsbeuge

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Vorbeuge nach oben

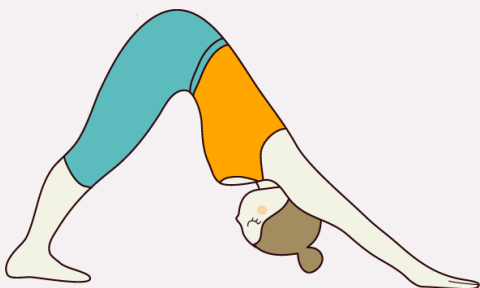
Hände auf den Schienbeinen · Alternative zur stehenden Vorbeuge

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Kopf-unten-Position anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

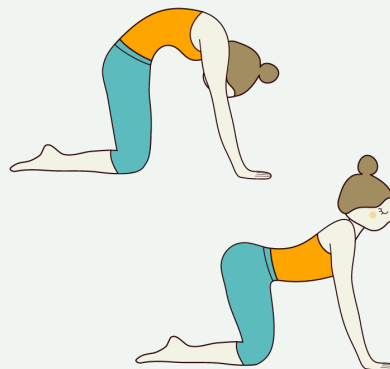
BESSER NICHT



Herabschauender Hund

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Katze-Kuh

Alternative zum herabschauenden Hund

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Starke Rückbeuge anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

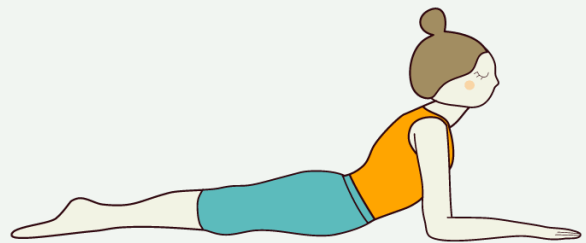
BESSER NICHT



Rad

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Sphinx

Alternative zum Rad

Bildnachweis

Alle Abbildungen der Yoga-Positionen unterliegen dem Copyright von Tumme - der Sequenzierungsplattform für Yogalehrer.
www.tumme.com/yoga-poses

Inhaltliche Zusammenstellung: Sandy Wunderlich. Diese Übersicht ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.