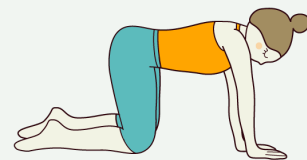


YOGA BEI

GLAUKOM / GRÜNER STAR

Positionen und Alternativen im Überblick.



Orientierung auf einen Blick

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

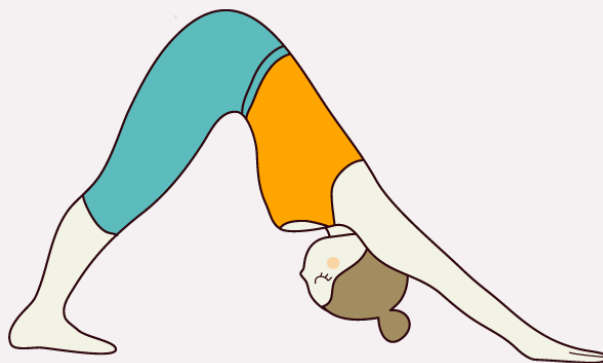
Bitte übe nur in einem Bereich, der sich sicher und passend anfühlt. Bei akuten oder unklaren Beschwerden hole vorab medizinischen Rat ein.

ÜBERSICHT

Kopf unten - zwei Alternativen

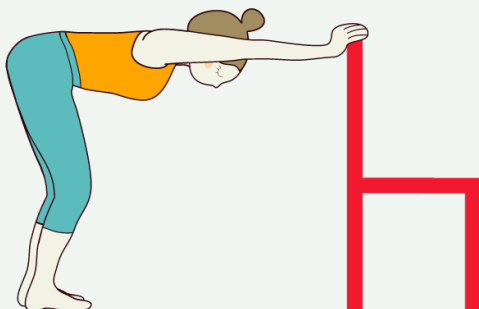
Ausgewählte Positionen und ihre angegebenen Alternativen.

BESSER NICHT



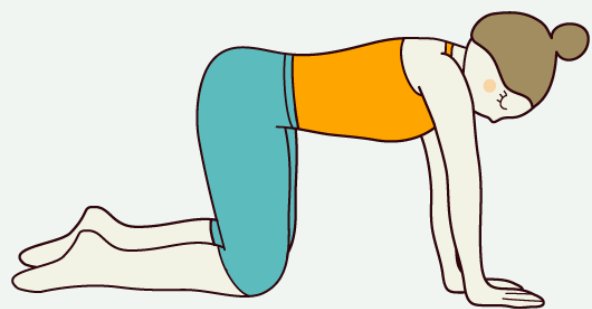
Herabschauender Hund

ALTERNATIVE



Hund am Stuhl, beide Knie angewinkelt

Alternative zum herabschauenden Hund



Tischpose

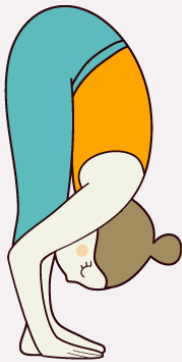
Alternative zum herabschauenden Hund

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Vorbeuge anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

BESSER NICHT



Stehende Vorwärtsbeuge

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Vorbeuge nach oben

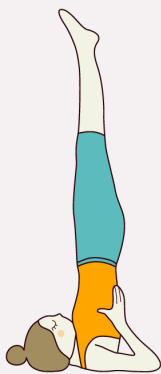
Hände auf den Schienbeinen · Alternative zur stehenden Vorwärtsbeuge

ÜBERSICHT

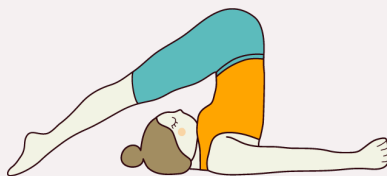
Schulterstand und Pflug

Ausgewählte Positionen und ihre angegebenen Alternativen.

BESSER NICHT



Schulterstand



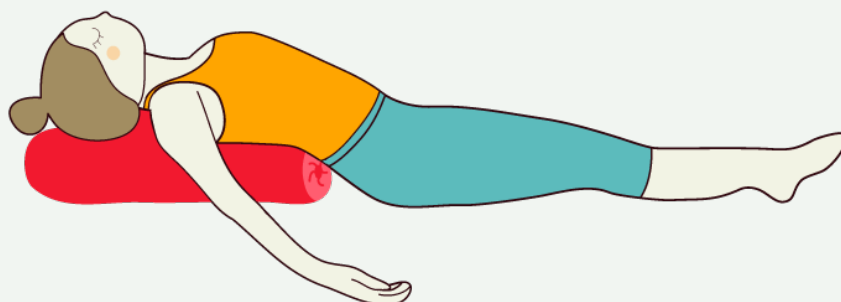
Pflug



Halbpflug

Schulterstand, Pflug und Halbpflug besser nicht machen.

ALTERNATIVE



Fischpose-Stütze

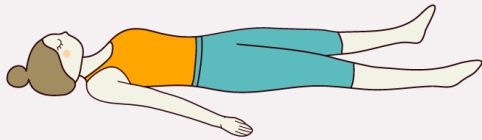
Alternative zum Schulterstand und Pflug

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Rückenlage anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

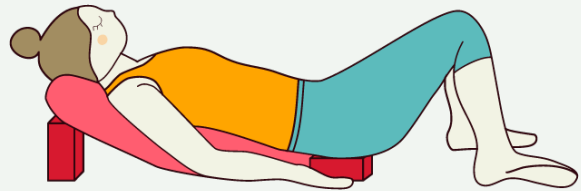
BESSER NICHT



Shavasana

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



**Unterstützte konstruktive
Ruheposition**

Variante mit angewinkelten Beinen, Fußblöcken
und Kissen · Alternative zum Shavasana

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.