

YOGA IN DER

SCHWANGERSCHAFT

Druck auf den Bauch vermeiden.



Orientierung auf einen Blick

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

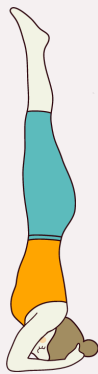
Bitte übe nur in einem Bereich, der sich sicher und passend anfühlt. Bei akuten oder unklaren Beschwerden hole vorab medizinischen Rat ein.

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Kopfstand anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

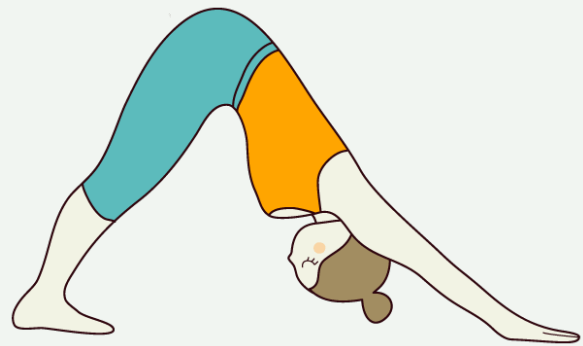
BESSER NICHT



Kopfstand

Besser nicht

ALTERNATIVE



Herabschauender Hund

Alternative zum Kopfstand

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Tiefe Drehungen anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

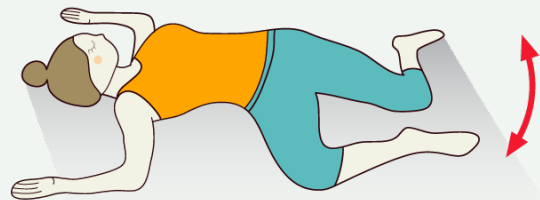
BESSER NICHT



Verdrehte Pose Vakrasana

Keine tiefen Twists

ALTERNATIVE



Scheibenwischer-Drehpose

Alternative zum Drehsitz

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Gedrehtes Dreieck anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

BESSER NICHT



Gedrehte Dreieckspose

Keine gedrehten Posen

ALTERNATIVE



Dreieckspose-Variation

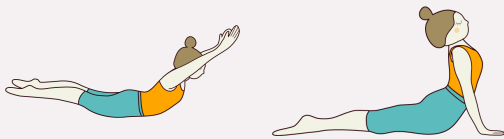
Hand auf dem Schienbein · Alternative zum gedrehten Dreieck

BAUCLAGE ANPASSEN

Rückbeugen in Bauchlage

Positionen und Alternativen im direkten Vergleich.

BESSER NICHT

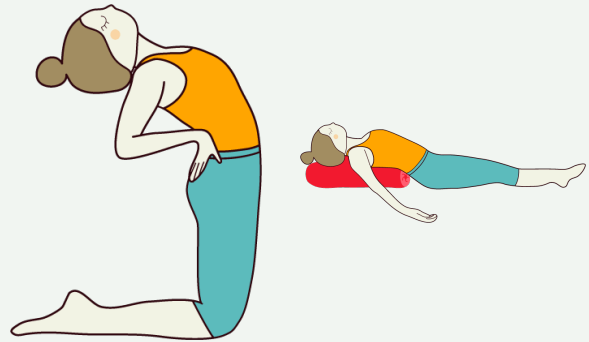


Superman

Kobra

Rückbeugen in Bauchlage mit viel Druck auf den Bauch besser nicht.

ALTERNATIVE



Kamel-Variation

Gestützte Fischpose

Alternativen zu Rückbeugen in Bauchlage.

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.