

# Yoga bei Menstruationsbeschwerden - 105 Minuten



**15' Shavasana - Entspannungslage**  
(15') Bei kalten Füßen Wärmflasche auf die Füße legen, sonst auf den Bauch.



**2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten**  
(17') Mit Ujjayi, Brahmari und Mula Bandha. Evtl. mit Ashwini Mudra und Vajroli Mudra.



**5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana**  
(22') Entspannt und sanft üben. Mit Mula Bandha üben.



**5' Omkar**  
(27') Tiefe Töne anwenden, um die unteren Regionen des Bauches zu erreichen. Mit Mula Bandha üben.



**10' Surya Namaskar - Sonnengruss**  
(37') Langsam und mit fließenden Bewegungen üben. Tiefe Bauchatmung während des Übens. Evtl. mit Mula Bandha



**2' Shavasana - Entspannungslage**  
(39') Mit Wärmflasche auf dem Bauch



**4' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen**  
(43') Wärmflasche zur Seite legen.



**4' Pavanamuktasana - gaslösende Stellung - Kniebeuge**  
(47') Wer keine Umkehrstellungen üben möchte macht diese stattdessen entsprechend länger. Wärmflasche am jeweils ausgestreckten Bein.



**2' Sarvangasana - Schulterstand**  
(49') Mit Wärmflasche auf den Füßen. Evtl. nur kurz halten.



**2' Halasana - Der Pflug**  
(51') Mit Wärmflasche unter den Füßen. Evtl. nur kurz halten.



**2' Sethu Bandasana - Die Brücke**  
(53') Mit Wärmflasche auf dem Bauch



**2' Matsyasana - Fisch**  
(55') Mit Wärmflasche auf dem Bauch



**1' Shavasana - Entspannungslage**  
(56') Mit Wärmflasche auf dem Bauch



**5' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge**  
(61') Mit Wärmflasche zwischen Bauch und Oberschenkel



**1' Purvotthasana - Schiefe Ebene**  
(62') Mit Wärmflasche auf dem Bauch



**1' Makrasana - Bauchentspannungslage**  
(63') Mit Wärmflasche auf dem unteren Rücken.



**2' Bhujangasana - Kobra**  
(65') Mit Wärmflasche auf dem unteren Rücken. Tief in den Bauch atmen, Bauchmassage genießen, lange halten, in der Stellung meditieren



**2' Shalabhasana - Heuschrecke**  
(67') Mit Wärmflasche auf dem unteren Rücken. Tief in den Bauch atmen, Bauchmassage genießen, lange halten, in der Stellung meditieren



**2' Dhanurasana - Bogen**  
(69') Mit Wärmflasche auf dem unteren Rücken. Tief in den Bauch atmen, Bauchmassage genießen, lange halten, in der Stellung meditieren



**2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(71') Mit Wärmflasche auf dem unteren Rücken. Tief in den Bauch atmen, Bauchmassage genießen, lange halten, in der Stellung meditieren



**2' Ustrasana - Kamel**  
(73')



**1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(74')



**10' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz**  
(84') Mit Wärmflasche zwischen Bauch und Oberschenkel. Tief in den Bauch atmen. Die Bauchmassage

# Yoga bei Menstruationsbeschwerden - 105 Minuten

geniessen. Meditieren



## 2' Namaskar

(86') Tief atmen



## 2' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(88') Mit Wärmflasche zwischen Bauch und Oberschenkel



## 2' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(90') Mit der Atmung zur Seite neigen



## 15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Mit Lichtvisualisierung