

Yin Yoga für die Meridiane von Magen & Milz

Helga Baumgartner

- ① = Minuten-Zahl
- = Haltung dazwischen
- * ... * = Name der Haltung
- (...) = Meridiane stimuliert

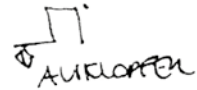
NYASA MEDITATION



Kind mit GEGK. BEINEN - ATEM



DEHNUNG von ALLEN FINGERN / ZEHEN (ALLE MERIDIANE)



AUSKLOPFEN



BEI MEHR GEGEN-SEITE

* SPHINX * (3) (MAGEN, MILZ)
 * SPHINX RECHTS SPHINX LINKS * (1) (1) (LEBER, MILZ)
 BAUCHLAGE

* FROG LINKS * (3)
 * FROG RECHTS * (3)
 (MAGEN, MILZ)

* DRAGON RECHTS * (3) (MAGEN)
 * DRAGON LINKS * (3) (MAGEN)

* HALF SADDLE * (1) (MAGEN)
 * HALF SADDLE 2. SEITE * (1) (MAGEN)

* SLEEPING SWAN RECHTS * (5)
 * SLEEPING SWAN LINKS * (5)
 (MILZ)

* YOGA MUDRA * (1)
 (HÄNDE AN FÜßE)

* DRAGONFLY RECHTS * (2) (MAGEN, MILZ)
 * DRAGONFLY LINKS * (2) (MAGEN, MILZ)
 * DRAGONFLY MITTE * (2)

* GOLDEN GATE BEIDGE * (3) (MAGEN, MILZ)
 * SNAIL POSE, UMKEHRHALTUNG * (3)
 (MAGEN, MILZ, BLASE, HIECKE)

* SVETA BHADRA KONA SANA * (3)
 (MA, MI, HERZ, MAGE)

* SAVA SANA * (5)

* JIREN * (2)

MINDFUL · YIN+YOGA

Pema Wangchen

Helga Baumgartner