



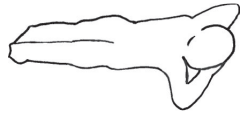
# TEUTO-YOGA

Yoga-Kurse und -Seminare • Personal Training • Klangschalen-Massage • Meditation • Retreats • Reiki • Seminar-Zentrum

## Yoga-Übungen für einen besseren und gesunden Schlaf

### Einfache Übungsreihe zur Regeneration und Entspannung vor dem Zubettgehen

#### Bauchentspannungslage



#### Stellung des Kindes



#### Fisch



#### Unterstützter Schulterstand



### Übungsreihe zum Abbau der durch Stress aufgestauten Energien

#### Rhythmisches Drehen

(Ohne Abbildung)

#### Sonnengruß (sanft und langsam üben)



#### Baum



#### Hund



#### Stellung des Kindes



#### Drehsitz



#### Atemübungen



#### Meditation



### Wichtige Hinweise zum Üben:

- Alle Yoga-Stellungen immer sehr achtsam üben
- Loslassen, nichts erreichen wollen
- Yoga-Lehrer um Rat fragen, falls etwas unklar ist
- Für besseren und gesunden Schlaf die Übungen ca. 1 Stunde vor dem Zubettgehen üben