

ERSTE HILFE BEI AKUTEN NACKENSCHSCHMERZEN

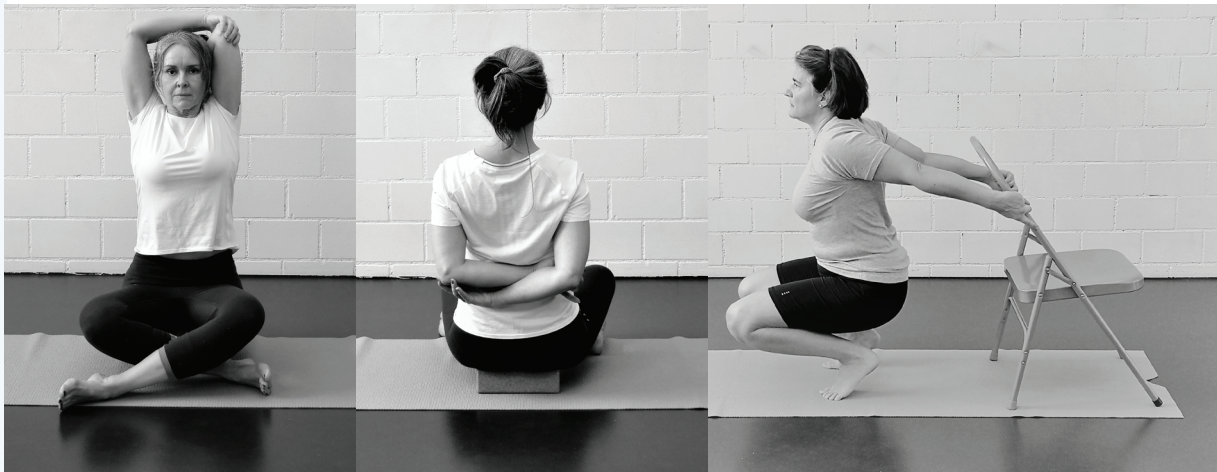
TAGSÜBER + UNTERWEGS

In Bewegung bleiben - Gewicht abwechselnd tragen, Sitzhöhe und Position Bildschirm korrigieren.



ARDHA UTTANASANA

TADASANA ARM SEITLICH



SUKHASANA
ELLBOGEN ÜBER KOPF / ELLBOGEN AM RÜCKEN

ARDHA UTKATASANA STUHL

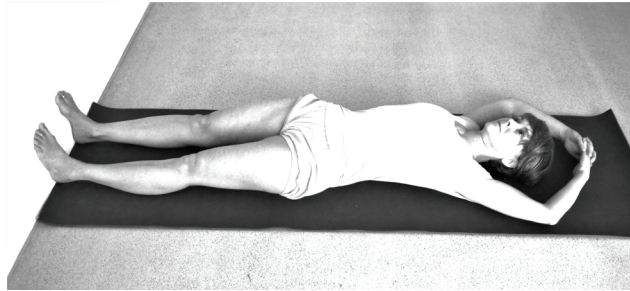


PURVOTTANASANA + BHUJANGASANA MIT STUHL

ERSTE HILFE BEI AKUTEN NACKENSCHMERZEN

ZUHAUSE

Eine kurze, tägliche Übungspraxis bringt mehr als 1x wöchentlich lange üben!



SUPTA TADASANA BADDANGULYASANA



UTTHITA VASISTHASANA



ARDHA CHATURANGA MIT GURT + KLOTZ



ARDHA VASISTHASANA



ADHO MUKHA UPAVISTA KONA STUHL