

ERSTE HILFE BEI AKUTEN KNIEBESCHWERDEN

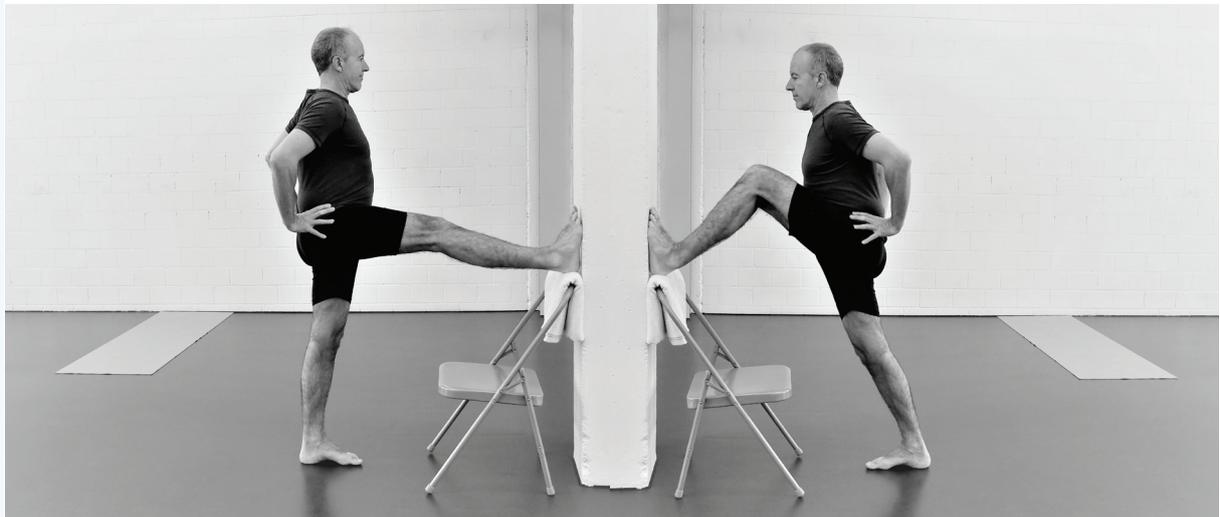
TAGSÜBER + UNTERWEGS

In sanfter Bewegung bleiben - achsam laufen. Beine möglichst hochlagern mit unterstützter Kniekehle.



TADASANA - URDHVA HASTA
AUF ROLLE BALANCIEREN

VIRABHADRASANA
AN WAND



UTTHITA HASTA PADASANA
AN WAND MIT STUHL

KNIE ANWINKELN + STRECKEN

ERSTE HILFE BEI AKUTEN KNIEBESCHWERDEN

ZUHAUSE

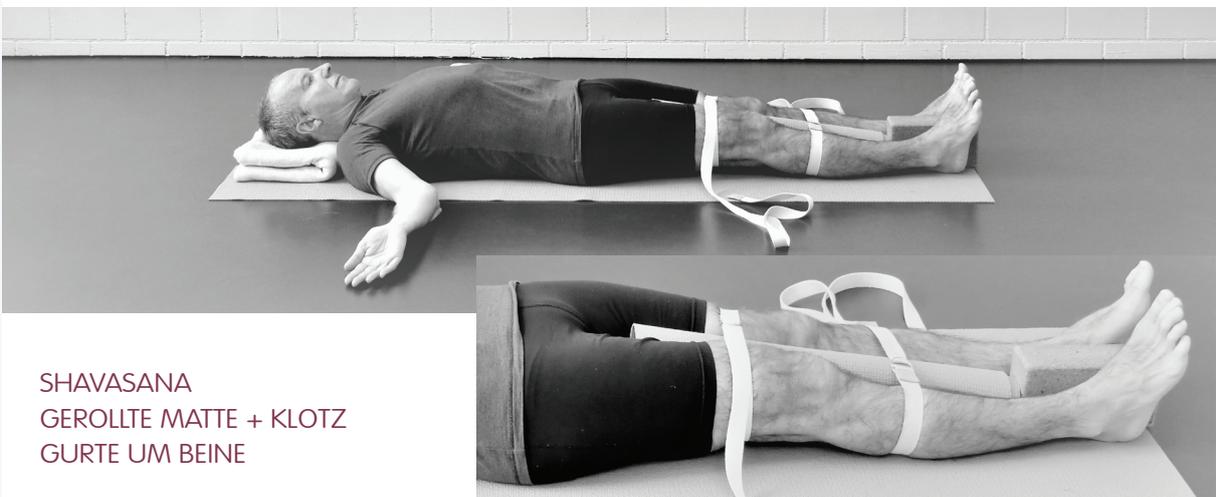
Eine kurze, tägliche Übungspraxis bring mehr als 1x wöchentlich lange üben!



SUPTA PADANGUSTHASANA KNIE ANWINKELN + STRECKEN



URDHVA BADDHA KONASANA AN WAND, GURTE IN KNIEKEHLE



SHAVASANA
GEROLLTE MATTE + KLOTZ
GURTE UM BEINE