

# Yoga gegen Stress?

Was bewirkt Yoga eigentlich? Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. In Kombination mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei stressbedingten Symptomen.



Diese Dehnübung dehnt den unteren Rücken und die Wade. Sie dient zur Hilfe bei mehr Beweglichkeit und kann sehr hilfreich bei Verspannungen sein.

Diese Übung dehnt die inneren Oberschenkel und die Waden. Sie spricht viele unterschiedliche Muskelgruppen an und man fördert den Gleichgewichtssinn.



Der Krieger 3 auch als die Standwaage bekannt ist eine etwas anspruchsvollere Übung zur Hilfe bei Stabilität und Gleichgewicht.



Die Taube sorgt für eine schöne Dehnung im Oberschenkel und in den Waden. Man kann sie in gestreckter Variante durchführen wie auf dem Bild oder in gedehnter Variante, in dem man den Kopf auf den Boden legt und die Hände nach vorne wandern lässt.