

## Übungsreihe Yoga & Schlafstörungen

20 - 60 Minuten täglich...

### Atembewegung, Lockerungs- und Atemübungen

1. Tadasana Svasana / Fußgelenk-Streck-Atmung
2. Kati Chakra Chalana (Hüftkreisen)
3. Skanda Chakra (Schultergelenke kreisen)
4. Trikonasana Kriya (Dreiecksatmung)
5. Marjari Svasana (Katzenatmung) anschließend in Sasankasana entspannen (Kindeshaltung)
6. Viparita Karani mit unterem Rücken auf Kissen & Füßen gegen die Wand + A-Kara (tönen)
7. Fisch mit Kissen + A-Kara
8. Setubandhasana Kriya I (Brücken-Atmung)
9. Udarakarshanasana Kriya (Lendenstreckung mit gekreuzten Beinen)
10. Pavanmuktasana Kriya II (Aus Rückenlage: Vor und Rückschaukeln, seitliches Rollen)
11. Sighra Visranti (Sofort-Entspannung: alle Muskeln für 1 Minute anspannen, danach können sie sich vollkommen entspannen)

### Pranayama

12. Vibhaga Pranayama (Abschnittsatmung)  
Vorbereitende Praxis für Pranayama. Korrigiert das Atemmuster und erhöht die Lungenkapazität. Drei Abschnitte: Bauch, Brust, Schlüsselbein  
Bei etwas Übung übergehen in Poorna Svasana (Yogische Atmung)
13. Brahmari (Bienensummen)

### Meditation

1. Nadanusandhana (Töne: 9xA, 9xU, 9xM, 9xAUM, Stille ... solange wie angenehm)  
Dauer kann beliebig verlängert werden, empfohlen wird 15 Minuten

### Weitere Übungen

Yoga Nidra, Zyklische Entspannung, Pranalenkung, Progressive Muskelentspannung

**Beispiel verkürzte Übungsreihe: 1, 4, 9, 10, 13, 16, 11**

Du findest geführte Yoga Nidra Entspannungen auf meinem YouTube Kanal, demnächst auch die zyklische Entspannung und die Pranalenkung. Für Yoga Nidra gibt es zurzeit kostenlose Abende. Du wirst die kommenden Termine unter [www.prevenzio.de/veranstaltungen](http://www.prevenzio.de/veranstaltungen) finden.

Übe so täglich weitere 2 Monate oder bis Du eine Veränderung wahrnehmen kannst und dann können die Übungen nach Absprache mit mir verändert werden.

Wenn Du weitere Fragen zu den Übungen oder Weiteres hast, tritt bitte mit mir in Kontakt

„Sarve Bhavantu Sukhinaha, Sarve Santu Niramayaha  
Sarve Bhadrani Pasyantu – Ma Kaschit Dukha Bhag Bhavet  
Om... Shantih, Shantih, Shantihi“



Notizen