

# Helen Purperhart Familien-Yoga

Leseprobe  
[Familien-Yoga](#)  
von [Helen Purperhart](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7299>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



### Der Fisch

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.  
Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf und legen Sie die  
Hände flach auf den Boden.

Heben Sie Ihren Brustkorb an.

Führen Sie den Kopf langsam nach hinten in Richtung  
Boden.

Bleiben Sie so lange in der Stellung, wie es Ihnen angenehm  
ist.

Atmen Sie ruhig weiter.

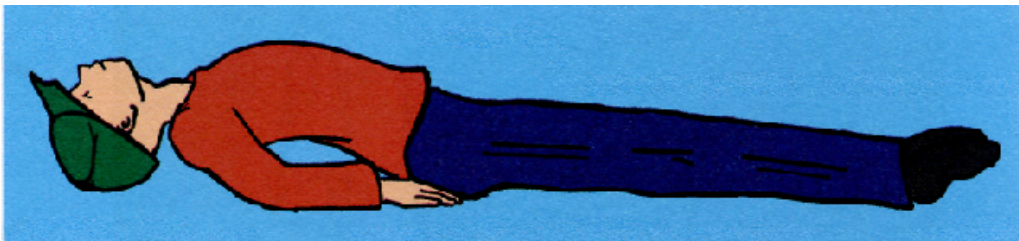
Kehren Sie in die Ausgangslage zurück.

Wiederholen Sie die Übung.

### *Fantasie*

Sie sind ein Fisch, der ruhig im Wasser herumschwimmt.

*Wirkung der Übung* Vergrößert das  
Lungenvolumen. Ermöglicht eine tiefe  
Einatmung. Hilft bei  
Asthmabeschwerden.



**Der Schwan**

Legen Sie sich auf den Bauch.

Klappen Sie die Unterschenkel hoch und greifen Sie die Fußgelenke mit den Händen.

Kommen Sie mit dem Körper nach oben und strecken Sie die Arme.

Atmen Sie ruhig weiter.

Wiederholen Sie die Übung.

Entspannen Sie in der Stellung der Maus (siehe S. 51).

*Fantasie*

Sie sind ein prächtiger Schwan.

Strecken Sie Ihren langen Hals aus, spreizen Sie Ihre Flügel und fliegen Sie über das Wasser hinweg.

*Wirkung der Übung*

Sorgt dafür, dass die Rückenmuskulatur kräftig bleibt.

Gibt der Wirbelsäule Beweglichkeit.

Macht den Brustbereich weit, so dass Sie tiefer atmen können.





Helen Purperhart

[Familien-Yoga](#)

Yoga: Spiel, Spass und Bewegung für  
Kinder und Eltern

124 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)