

## ERSTE HILFE BEI AKUTEM RÜCKENWEH

### TAGSÜBER + UNTERWEGS

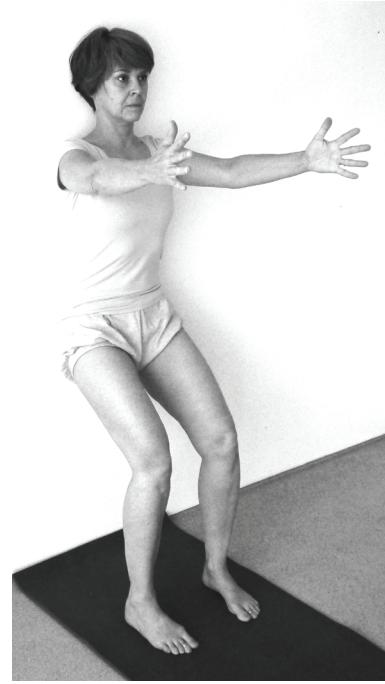
In Bewegung bleiben - die Steh- + Sitzhaltung oft wechseln.



TADASANA MIT HÜFTGURT



TADASANA  
ZEHENBALLEN ERHÖHT



UTKATASANA AN WAND



UTTANASANA ÜBER STUHL



BHARADVAJASANA AUF STUHL

## ERSTE HILFE BEI AKUTEM RÜCKENWEH

### ZUHAUSE

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



ARDHA JATHARA PARIVARTANASANA



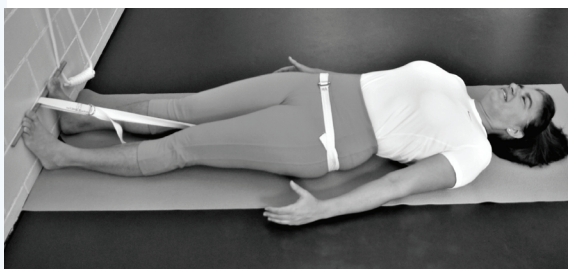
SUPTA PAVANAMUKTHASANA



PRONE SUPTA PADANGUSTHASANA



ADHO MUKHA VIRASANA MIT DECKE



SUPTA TADASANA - RÖSSLIGSCHIRR



SHAVASANA DECKE UNTER  
OBERSCHENKEL