

## 7 Krieger Virabhadrasana

Das kann die Asana bewirken:

- Aktiviert die Beinmuskulatur
- Öffnet die Hüften und Leisten
- Dehnt die Bauch- und Rückenmuskulatur
- Stärkt die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur



## 8 Herabschauender Hund Adhomukha Shvanasana

Das kann die Asana bewirken:

- Kräftigt Schultern und Rücken
- Stärkt die Arm- und Schultermuskulatur
- Dehnt die Waden und Oberschenkelrückseite



## 9 Schneidersitz Sukhasana

Das kann die Asana bewirken:

- Stärkt Brust-, Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur
- Dehnt Becken und Oberschenkel
- Verbessert die Körperhaltung
- Hilft, zur Ruhe zu kommen



## So findest Du den Yoga- und Entspannungspfad:



- Mit dem Fahrrad an der Pegnitz entlang Richtung Nürnberg
- Parkplätze in Fußweg-Nähe (Dammstraße)
- U-Bahnhaltestelle (U1) „Stadtgrenze“
- Mit dem Bus 175 „Fürth Hans-Böckler-Str.“
- Mit dem Bus 37 „Nürnberg Herderstr.“

Gemeinschaftsprojekt der GesundheitsregionPlus, des Sport-service und des Grünflächenamts der Stadt Fürth

Kontakt: GesundheitsregionPlus Stadt Fürth

Ideengeberin: Martina Spangler  
Illustration: Elke Schillai grafik design  
Videoproduktion: lichtsreiber - Lucas Fuchs



# Yoga- und Entspannungspfad der Stadt Fürth an der Kleinen Mainau



# So ist der Yoga- und Entspannungspfad aufgebaut:



Es gibt neun verschiedene Stationen, die als Rundgang durch die Kleine Mainau angeordnet sind.

An jeder Station wird eine Yoga-Haltung (Asana) präsentiert. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Du sie nach Deinen eigenen Möglichkeiten nachmachen kannst.

An jeder Station gibt es einen QR-Code zu einem Übungsvideo, welches weitere Varianten der Asana zeigt, die selbst ausprobiert werden können.

Nachfolgend findest du die Asanas an den neun Stationen unseres Pfades.

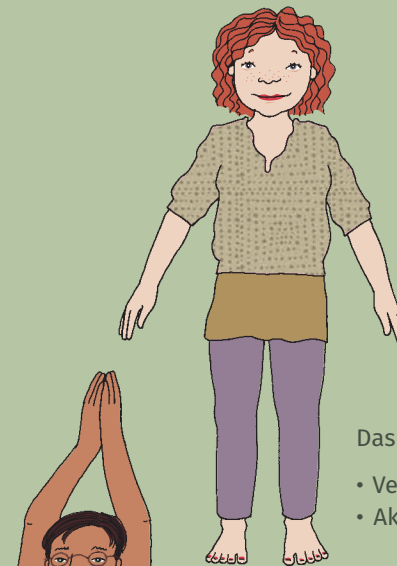
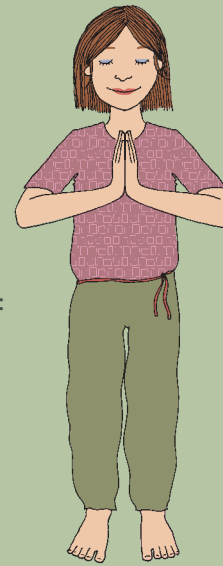
Hier geht es zum Trailer:



## 1 Verbeugung Namasté

Das kann die Asana bewirken:

- Steigert die Konzentration
- Hilft, zur Ruhe zu kommen
- Fördert das Gleichgewicht



## 2 Berg Tadasana

Das kann die Asana bewirken:

- Verbessert die Haltung
- Aktiviert das Fußgewölbe



## 3 Baum Vrikshasana

Das kann die Asana bewirken:

- Stabilisiert und harmonisiert
- Trainiert das Gleichgewicht
- Fördert die Konzentration
- Kräftigt deine gesamte Muskulatur

## 4 Vorbeuge Uttanasana

Das kann die Asana bewirken:

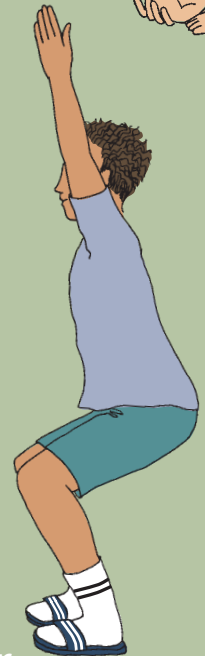
- Dehnt die Beinrückseiten sowie die Gesäß- und Rückenmuskulatur
- Entspannt Schultern und Nacken
- Fördert die Durchblutung des Kopfes



## 5 Stuhl Utkatasana

Das kann die Asana bewirken:

- Stärkt die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur
- Stabilisiert die Wirbelsäule



## 6 Adler Garudaasana

Das kann die Asana bewirken:

- Fördert das Gleichgewicht
- Dehnt die Schultern sowie den unteren Rücken
- Stärkt die Fußmuskulatur und die Oberschenkel

