## Warum Frauen Yoga machen und Männer trinken? Weil es das gleiche ist!

**Savasana**Position der totalen Entspannung.





## Balasana

Diese Position vermittelt das Gefühl von Frieden und Ruhe





**Setu Bandha Sarvangasana**Diese Position beruhigt das Gehirn und entspannt müde Beine.





**Marjayasana**Position, die Zwerchfell und Wirbelsäule stimuliert





**Halasana** Wirkt hervorragend gegen Rückenschmerzen und Schlafstörungen.





**Dolphin**Gut für den Schulterbereich, Brustkorb, Arme und Beine.





## Salambhasana

Super Übung, um den Lendenbereich, Arme und Beine zu entspannen.





**Ananda Balasana**Diese Stellung ist gut für den Hüftbereich.





## So, let's start drinking .....