
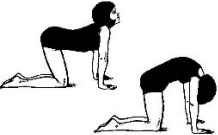


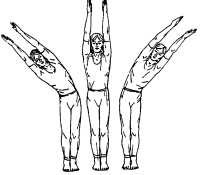
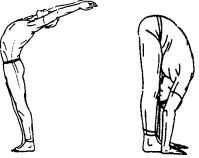






## Einfaches Yoga-Übungsprogramm für jeden Tag (ca. 20 Min.)

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b><u>Einstimmung und bewusste Atmung</u></b> <span style="float: right;">3 Min.</span></p> <p>Konzentration bewusst nach innen lenken. Atmung frei und entspannt durch die Nase fließen lassen.</p> <p>Nach einer Weile bewusst und langsam durch die Nase ein- und ausatmen.</p>   |
|    | <p><b><u>Kuh/Katze mit HA-Atmung kombinieren</u></b> <span style="float: right;">5 x.</span></p> <p>4-Füssler-Stand einnehmen (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken).</p> <p>Mit der Einatmung die Wirbelsäule sanft nach unten durchstrecken (Kuh), mit einer hörbaren HA-Ausatmung über den Mund die Wirbelsäule nach oben runden (Katze).</p>  |
|  | <p><b><u>Krokodil</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme im rechten Winkel abgespreizt.</p> <p>Mit der Ausatmung die Knie zur einen Seite absinken lassen, der Kopf dreht zur anderen Seite. Mit der Einatmung in die Ausgangsstellung zurückkehren, dann andere Seite.</p>   |
|  | <p><b><u>Hund</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Aus der Stellung des Kindes in die Position des Hundes übergehen. Hände sind etwa schulterbreit platziert, die Füße etwa hüftbreit. Die Wirbelsäule wird lang gestreckt, die Knie bei Bedarf anwinkeln. Ein paar Atemzüge verweilen. Danach in die Stellung des Kindes zurückkehren.</p>  |
|  | <p><b><u>Wirbelsäule seitwärts strecken</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Standposition mit geschlossenen Füßen einnehmen. Bei Unsicherheiten die Füße etwa eine Fussbreite geöffnet halten. Becken, Schultern und Kopf sind in einer Linie über den Füßen platziert. Die Füße sind gut verankert, die Wirbelsäule gut aufgerichtet.</p> <p>Mit angehobenen Armen Seitbeuge rechts und links.</p> |
|  | <p><b><u>Wirbelsäule rückwärts strecken und vorbeugen</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Rückbeuge, Vorbeuge.</p> <p>Den Ablauf wiederholen.</p>   |
|  | <p><b><u>Krokodil</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Wie oben beschrieben.</p>   |
|  | <p><b><u>Ruhe erfahren</u></b> <span style="float: right;">3 Min.</span></p> <p>Die Entspannungsposition in Rückenlage einnehmen.</p> <p>Die Konzentration gezielt auf die Atmung lenken und einige Minuten die Ruhe geniessen.</p>   |