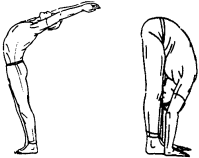
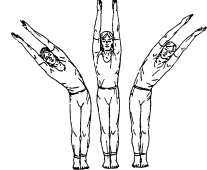
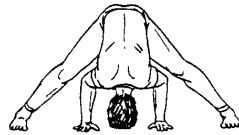




## 5-Minuten-Yoga-Übungsprogramm

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b><u>Wirbelsäulenrotation</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 Seite absinken lassen, der Kopf dreht zur anderen Seite. Mit der Einatmung in die Ausgangsstellung zurückkehren, dann andere Seite.</p>                                                                                   |
|    | <p><b><u>Wirbelsäule Rückbeuge/Vorbeuge</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Standposition mit gespreizten Beinen einnehmen.</p> <p>Rückbeuge, Vorbeuge.</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 vorbeugen mit gespreizten Beinen</u></b> <span style="float: right;">3 x</span></p> <p>Standposition mit gespreizten Beinen einnehmen.</p> <p>Nach vorne beugen und ein paar Atemzüge verweilen.</p> <p>Wieder aufrichten.</p>                                                                                                                                                                   |