

Die 4 „U“ – Ein Yogaset für Selbstsicherheit

1. Lege dich flach auf den Rücken. Strecke die Arme und Beine im 90°-Winkel senkrecht nach oben. Halte die Position. Atme lang und tief.

2-3 Minuten.

2-3 min



2. Hebe die Beine aus der Rückenlage über den Kopf, parallel zum Körper, so dass du wieder ein „U“ bildest. Die Arme liegen über dem Kopf flach am Boden nach hinten gestreckt. Halte die Position. Atme lang und tief.

2-3 Minuten.

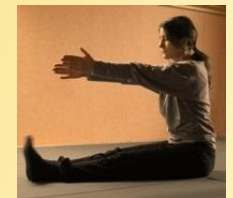
2-3 min



3. Sitze aufrecht. Strecke die Arme und Beine nach vorn aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Halte die Position. Atme lang und tief.

2-3 Minuten.

2-3 min



4. Stehe aufrecht. Beuge dich nach vorn, strecke den Rücken und mach ihn ganz gerade, parallel zum Boden. Halte auch den Kopf gerade, den Nacken in Verlängerung zur Wirbelsäule, Kinn zieht leicht zur Brust. Lass die Arme ganz locker hängen. Halte die Position. Atme lang und tief.

2-3 Minuten.

2-3 min

