

Anti-Stress-Übungsreihe

1. Sitze in einfacher Haltung, der Rücken ist gerade.
Halte die Arme im Winkel von 60° hoch, die Handflächen zeigen nach oben parallel zum Boden.
Schließe die Augen und atme lang und tief durch die Nase.
1-3 Minuten, danach entspanne für 1,5 Minuten.
2. Liege in Rückenlage und stelle deine Füße hüftbreit, etwa 30 cm vom Gesäß entfernt, auf den Boden.
Hebe deine Hüften und dein Gesäß hoch, bis dein Oberkörper und dein Becken eine Linie bilden, ziehe dabei deine Bauchmuskeln fest nach innen. Atme ein, halte die Spannung und komme mit der Ausatmung wieder zurück in die Ausgangsposition.
Wiederhole 12-25x, danach entspanne für 1,5 Minuten.
3. **Das große Dreieck:** Komme in den Vierfüßler-Stand, Arme und Hände schulterbreit, Beine und Füße hüftbreit aufgestellt.
Drücke dich aus dieser Position hoch, so dass die Beine und Arme ganz durchgestreckt sind, die Fersen fest in den Boden gedrückt und Oberkörper, Nacken und Kopf eine Linie bilden. Schiebe dich fest nach hinten und bleibe in der Streckung, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße. Atme lang und tief.
1-3 Minuten, danach entspanne für 1,5 Minuten.
4. Sitze in einfacher Haltung, der Rücken ist gerade.
Nimm dein Kinn zur Brust, beginne nach rechts ganz sanft mit dem Kopf zu kreisen. Atme aus, wenn der Kopf nach hinten kreist, atme aus, wenn er nach vorn kreist.
Wiederhole 12x, dann wechsele die Richtung.

1-3 min



12-25x



1-3 min



12x je Seite

