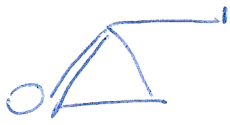


Entspannung mit Yoga (ca 10-15 min)

1)



Aus
Ein



- Knie an den Brustkorb bewegen
- Fokus auf der Ausatmung
- 6-8 Atemzüge

2)



Ein



Aus
Ein

re. li - beide
dann zurück

- Erst mit Ein beide Arme heben

- Aus: a) rechte Arm zurück
- b) linkes Arm zurück
- c) beide Arme zurück

- 6x oder 2 Runden

- Fokus auf Atm

3)



Ein



Aus
Ein



Atem >>>

- den selben Ablauf wie in 2)

- neu: Atem mit Bewegung verlängert >>>
- Atemlänge bei Ausatmung zählen (z.B. 101, 102, 103, 104, ...)
- bis zum maximum

4)



- Hände auf Nabel
- max Länge der Ausatmung behalten
- Fokus Bauchdecke / Nabel

5)



- Atem loslassen
- Fokus Bauchdecke / Nabel spüren

Viel Spaß