

Drehlage,
Ein Bein über das
andere kreuzen, Das
Knie zur Seite kippen
lassen. Den Kopf zu
Gegenseite drehen.

5 - 10 Atemzüge in
der Drehlage (Abb.8)
gleiche Übung auf
der anderen Seite.



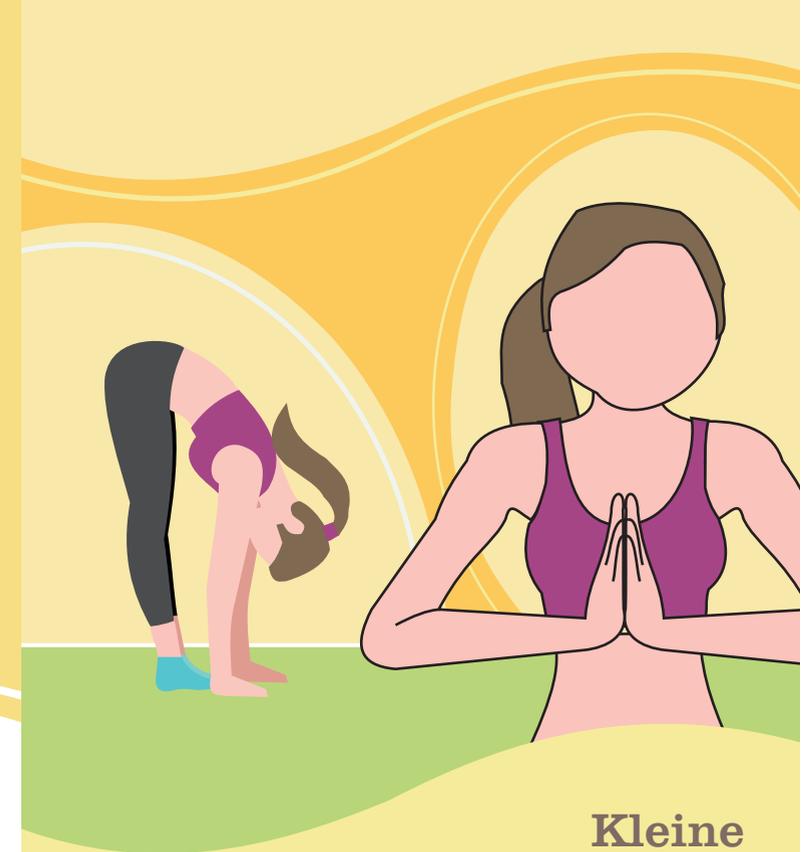
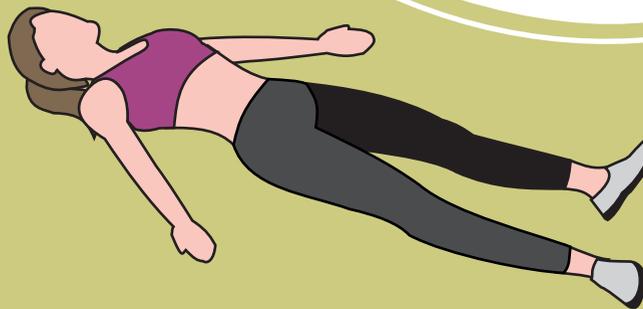
Krieger I;
nach Seitenwechsel
5 - 10 Atemzüge.

7

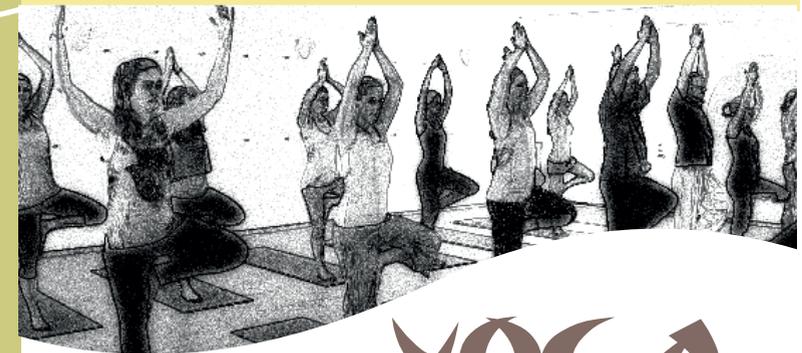


Entspannung
in Rückenlage,
20 - 30 Atemzüge
abwärtszählen.

9



Kleine Yoga-Praxis im Alltag



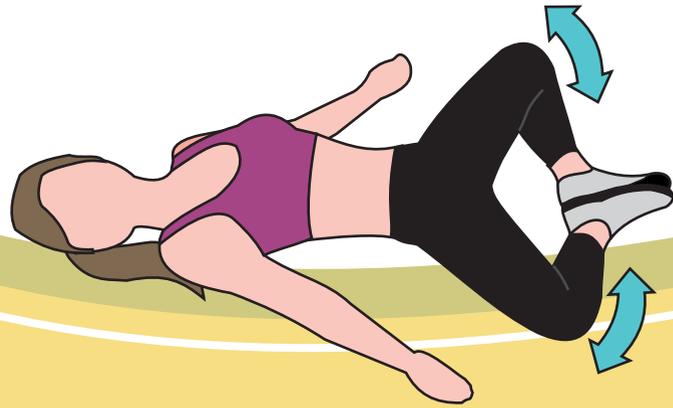
YOGA

ist das zur Ruhe bringen
der Bewegungen im Geist.

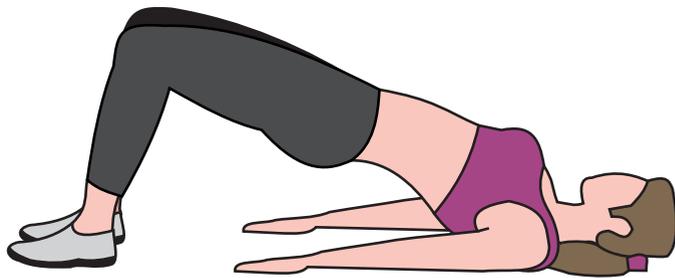


PHYSIOSTUBE
MARIA LÖSCH
03246 Crinitz, Hauptstraße 44a
Tel. 035324 788777
@: info@physiostube.de

Übe entspannt und leicht!

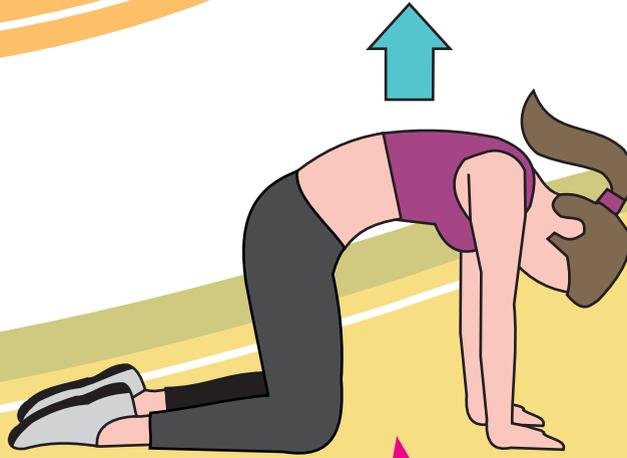


1 liegender Schmetterling, Knie fallen nach außen und wieder schließen; 3 - 5 Atemzüge



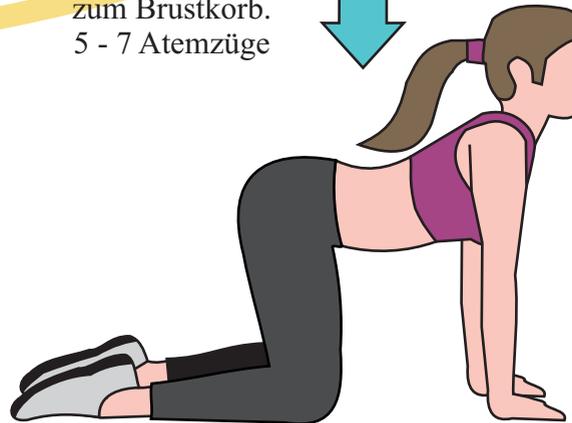
Schulterbrücke, Becken beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken; 5 - 7 Atemzüge dynamisch
5 - 10 Atemzüge statisch

2



Katze und Kuh, Vierfüßler-Stand, Für „Kuh“ einatmen, Brustbein anheben, Wirbelsäule strecken. Für „Katze“ ausatmen, Rücken rund, Kinn zum Brustkorb. 5 - 7 Atemzüge

3



4



herabschauender Hund, Arme ausstrecken, Gesäß weit anheben, Rücken lang und gerade bleiben, Kopf hängen lassen, 3 - 5 Atemzüge statisch.

5

Krieger I, mit rechtem Fuß großen Schritt zurück, Becken und Oberkörper nach vorn drehen, beim Einatmen Arme nach oben strecken, beim Ausatmen vorderes Bein beugen. Nach 5 - 10 Atemzüge Seiten wechseln.



6