

quer streifen, revidiertes Nine Dot
gen. Heben Sie die Arme, halten
Sie sie gestreckt in Schulterhöhe
über den Beinen. 20 Atemzüge
halten. Seite wechseln.

Flexibel und aufrecht sein: **der Drehsitz**

**+ Winkeln Sie im Sitzen das
linke Bein an, das rechte an-
gewinkelt darübersetzen. Drehen
Sie den Oberkörper nach rechts,
setzen Sie den rechten Arm
nach hinten, den linken
Ellbogen ans Knie.
20 Atemzüge halten,
dann Seite wechseln.**



Mehr Yoga-Übungen
finden Sie unter
www.vital.de/
yoga-entspannung

Stärkt den Bauch und die Mitte: **das Boot**

**+ Setzen Sie sich auf den
Boden. Heben Sie die gestreckten
Beine, dabei Knie und Füße eng
zusammenhalten. Heben Sie die
Arme in Schulterhöhe gerade nach
vorn. Ihr Körper nimmt mit gera-
dem Rücken (wichtig!) eine Art V-
Stellung ein. 10 Atemzüge halten.**

Für feste Beine: **die Hocke**

**+ Stellen Sie sich hüftbreit
hin. Beugen Sie die Knie und
gehen Sie in die Hocke. Die
Fersen bleiben auf dem
Boden. Der Rücken ist
gerade, der Nacken
lang. Ellenbogen vor
den Knien. Die Hände
aneinanderlegen.
20 Atemzüge halten.**

