

3 Yoga Übungen, mit denen Sie fit und entspannt die Faschings Tage überstehen

Das Rad - Energie, um keine Tanzrunde auszulassen

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine hüftbreit auf. Platziere die Hände neben den Ohren mit den Fingerspitzen Richtung Schultern. Drücke Hände und Füße gleichmäßig in den Boden und hebe den ganzen Körper an. Po und Bauch sind angespannt und der Kopf sinkt zum Boden. Bleibe hier für 3 - 5 tiefe und langsame Atemzüge, dann hebe den Kopf an und lege zuerst die Schultern und dann den ganzen Rücken wieder zurück auf den Boden. Wiederhole die Übung 3x.

Das Rad öffnet den Brustkorb und die Atmung wird tief. Der Körper nimmt jede Menge Sauerstoff auf und wird mit Energie geladen. Der nächste Tanz gehört Dir!



Der Held (großes Foto) bringt Power für ein langes Wochenende

Stelle dich in Schrittposition, der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß in einem 45 Grad Winkel zur Seite. Beuge das vordere Knie so, dass die Kniescheibe über dem Fußgelenk steht. Strecke die Arme in Schulterhöhe aus und richte deinen Blick auf einen Punkt in der Ferne. Halte für 5 langsame und tiefe Atemzüge, dann wechsele die Seite. Der Held macht dich zum Helden der Nacht, verschafft Gelassenheit und Durchhaltevermögen für ein entspanntes Faschingswochenende. PS.: Allen Faschingsmuffeln hilft er, über den Dingen zu stehen.



Hund - Für den Tag danach

Neue Reserven mobilisieren und verbrauchte Energie regenerieren

Komme in den 4-Füßler-Stand. Platziere die Hände eine Handbreit vor den Schultern und die Knie unter den Hüften. Stelle die Zehen auf und strecke die Beine. Schiebe mit den Händen dein Körpergewicht nach hinten Richtung Füße und drücke die Fersen zum Boden. Lass' den Kopf locker hängen, entspanne die Gesichtszüge und lass' die Zunge locker. Die ganze Rückseite deines Körpers wird gedehnt und entspannt. Atme durch die Nase ein und puste durch den Mund aus. Stell Dir vor, dass Du bei jeder Einatmung neue Energie aufnimmst und bei jeder Ausatmung Altes und Verbrauchtes loslässt. Halte für 5 - 10 Atemzüge.