

Hallo,

während dieser Zeit und der - zum Teil selbst - auferlegten Quarantäne, bleibt der Sport sowie die Entspannung auf der Strecke. Das heißt aber nicht, dass man nichts für sich machen kann. Daher habe ich einen Plan mit Atem- und Yogaübungen erstellt. Vielleicht ist das ja auch etwas für Dich 😊




Dieser Plan bezieht sich auf 14 Tage mit einfachen Übungen und regelmäßigen Wiederholungen. Je nachdem wie lange dieser Corona-Ausnahmestand andauert, arbeite ich immer neue und z.T. aufbauende Pläne aus.


Die beigefügten Fotos sind **Schnappschüsse**, um Dir die Übung, die Du bereits bei mir im Relaxa Kurs / Relaxa 8-Wochenplan kennengelernt hast, wieder in Erinnerung zu rufen.

Viel Spaß beim Auspowern und Atmen 😊


Deine Kathi



**Tag 1, 3, 5, 8, 10, 12:**

<p><b>Sonnengruß in Kombination mit Kobra</b></p>	<p>Jede Seite 3 x</p>	<p>Gerader Rücken, Gesäß nach oben als ob Du daran hochgezogen werden würdest Beine gerne krümmen oder „tippeln“</p>		
<p><b>Kindposition</b></p>		<p>Arme lang nach vorne strecken oder neben dem Körper ablegen</p>		

<p><b>Dreieck</b></p>	<p>Jede Seite 2 x</p>	<p>Aus der Hüfte abknicken,  gestreckter Rücken,  Beine strecken oder leicht  beugen, nicht direkt auf  den Gelenken abstützen</p>		
<p><b>Wechselatmung</b></p>	<p>Ca. 10 Min.</p>	<p>Taktung: 4 – 8 – 8  Oder 5 – 10 – 10   Aufrechte Sitzhaltung ggf.  mit einem Sitzblock/Kissen  arbeiten</p>		<p><b>(Alternative: Sonnenatmung</b>  d.h. gleicher Rhythmus jedoch  nur auf einer Seite)</p>
<p><b>Meditation/Entspannung</b></p>				

Tag: 2, 4, 6, 9, 11, 13

<b>Aufladeübung</b>	3 x	Komplett stretchen und ausdrehen		(Leider ein schlechtes Beispielfoto, war dem Platz geschuldet: bitte drauf achten, dass sich die Hände oben treffen, kreuzen und dann über die Seiten ausdrehen)
<b>Gorilla-Übung</b>	3 x 3	Baby-Gorilla Teenage-Gorilla Papa-Gorilla	 <p>Fingerspitzen      Handflächen      Fäuste</p>	

<p><b>Progressive Muskelentspannung</b></p>	<p>3 x</p>	<p>Ca. 20 Sekunden anspannen und <b>mit der Ausatmung lösen</b></p>		
<p><b>Kapalabhati (Stoßatmung)</b></p>	<p>Ca. 10 Min.</p>	<p>Schultern locker lassen, aufrechte Sitzhaltung ggf. mit einem Sitzblock/Kissen arbeiten</p>		
<p><b>Meditation/Entspannung</b></p>				

**Auswahl für Tag 7, 14 und so häufig wie Du möchtest**

- Fahrrad fahren
- (Wald-)Spaziergang
- Seil springen
- Joggen
- Barfußgehen

**Platz für Deine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---