

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 😊

Dies ist Teil 2 eines Yoga- und Pranayama Plans und bezieht sich auf 10 Tage mit einfachen Übungen und **täglichen Wiederholungen**. Die Idee dahinter ist, Dir trotz des Corona-Ausnahmestandes eine gewisse Routine zu verschaffen. 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. Nutze auch gerne die Audiodatei „Bodyscan“ für Deine Entspannung.

Viel Spaß beim Auspowern und Atmen 😊

Deine Kathi

Morgens, als guter Start in den Tag:

<p>Aufladeübung</p>	<p>3 x</p>	<p>Komplettes Stretching</p>		
<p>Kombination: Rückbeuge, Vorbeuge, Brett, nach oben schauender Hund, nach unten schauender Hund, „Ausfallschritt“, ...</p>	<p>Jede Seite 2 x</p>	<p>Gerader Rücken, Gesäß nach oben als ob Du daran hochgezogen werden würdest Beine gerne strecken, krümmen oder „tippeln“ (je nach persönlichem Zustand)</p>		

<p>Progressive Muskelentspannung</p>	<p>3 x</p>	<p>Ca. 5-7 Sekunden anspannen und mit der Ausatmung lösen</p>		
<p>Armkreise</p>	<p>Ca. 2 Min.</p>	<p>Arme auf Schulterhöhe positionieren. Immer größer werdende Kreise nach vorne machen, danach in die andere Richtung. Es darf anstrengend sein ;)</p>		
<p>Schulterbrücke</p>	<p>3x</p>	<p>Ca. 20 – 30 Sekunden diese Position halten Die Kraft kommt weniger aus dem Gesäß als aus Deinen Beinen.</p>		
<p>Entspannung/Meditation</p>				

Abends, als Vorbereitung für einen entspannten Schlaf:

Hinweis für Pranayama Übungen: achte eine aufrechte Sitzhaltung, Schultern locker hängen lassen. Arbeite ggf. mit einem Sitzblock/Kissen und kontrolliere die Position gelegentlich

<p>Wechselatmung</p>	<p>Ca. 10 Min.</p>	<p>Taktung: 5 – 10 – 10</p>		<p>(Alternative: Sonnenatmung d.h. gleicher Rhythmus jedoch nur auf einer Seite)</p>
<p>Ujjayi und Brhamari Atmung in Kombination</p>	<p>Ca. 10 Min.</p>	<p>Ujjayi = Einatmung “bremsen” Brhamari = Summton beim Ausatmen erzeugen</p> <p>Verschließe Deine Ohren, so dass Du Dich selbst als Resonanzkörper wahrnimmst</p>		

