

# Samstag(s) – Yoga

## 1. Streckung

- Hüftbreiter Stand, Arme locker hängen lassen
- Mit dem Einatmen bringen Sie Spannung in den Körper und führen Ihre Arme über den Kopf
- Mit dem Ausatmen, Arme wieder locker hängen lassen



## 2. Der Baum

- Für einen geraden Stand fixieren Sie einen Punkt
- Heben Sie langsam einen Fuß bis zur Wade
- Legen Sie die Fußspitze an das Standbein
- Bei stabilem Stand können Sie die Arme über den Kopf führen



## 3. Die Vorwärtsbeuge

- Beugen Sie sich über den Oberschenkel, bis der Bauch die Beine berührt
- Tief einatmen, die Bauchdecke drückt gegen den Oberschenkel

