



# Yoga - die richtige Haltung

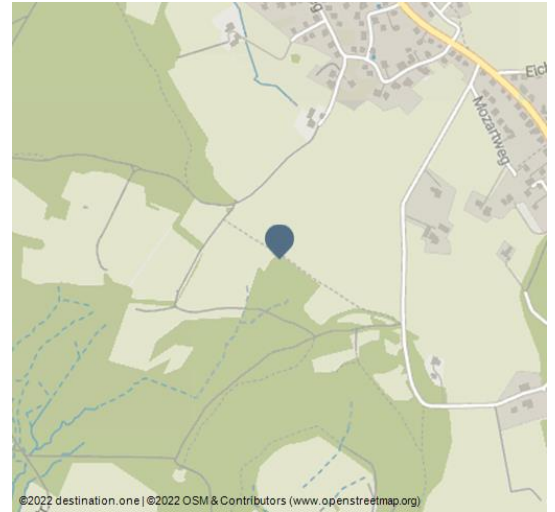
## HÖREN SIE IN SICH HINEIN

Der gegrätschte und gestützte Kopfstand:

- Stellen Sie sich aufrecht und bequem hin, die Beine in einer etwas weiteren Grätsche, die Füße parallel zueinander.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper vor und führen Sie die Hände auf dem Gesäß zusammen. Dann beugen Sie den Oberkörper so weit nach vorne, wie es auf angenehme Weise möglich ist. Im Idealfall kommen Sie mit dem Scheitel fast bis auf den Boden.
- Heben Sie die Arme gleichzeitig Richtung Himmel.

Entspannen Sie sich in dieser Haltung für mindestens 10 lange ruhige Atemzüge. Wenn Sie sich dabei wohl fühlen, können Sie diese Position auch für bis zu 30 Atemzüge beibehalten. Atmen Sie ruhig und langsam in den Bauch.

Blieben Sie nach Beendigung dieser Übung einige Zeit gerade und aufrecht stehen und hören Sie in sich hinein. Finden Sie heraus, was diese Übung bei Ihnen bewirkt.



## Seite 1 / 2

### Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus  
<http://www.teutoburgerwald.de/>

---



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/t-PBd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039906

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46