

Entspannungsübung „Mach dir Luft“ Übung 3: Lass es raus

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Alles rauslassen, um frische Energie wieder reinzulassen

Ausgangsstellung

Die Übung ist im Stehen, Sitzen oder im Kniestand möglich, wobei letztes favorisiert wird.
Knies dich auf deiner Matte hin und richte deinen Oberkörper auf.
Strecke dabei deine Wirbelsäule.
Deine Arme kannst du locker neben deinem Körper hängen lassen.

Beschreibung

Hole nun einmal ganz tief Luft
...und dann beuge deinen Oberkörper langsam
...Stück für Stück...nach vorn
...dabei atmest du stufenweise aus
...nach jeder Stufe hältst du kurz die Luft an
...vielleicht schaffst du es auf zwei bis drei Stufen
...und zum Schluss alles was noch drin ist an Atemluft ausatmen
...Pause... (in gebeugter Position-Rücken ganz rund wie beim Päckchen oder Embryohaltung)
du atmest erst wieder ein, wenn du „Atemhunger“ verspürst.
Richte dich dabei vollständig in deine Ausgangsstellung auf ...Pause!.

3 Wiederholungen

bei Schwindel nicht zu tief gehen oder Pause machen

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de