

DIESES GLEICHGEWICHT STABILISIERE MICH

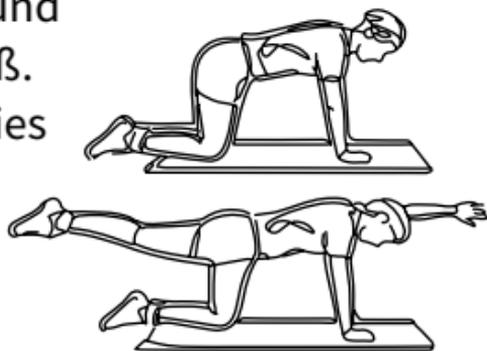
Stelle dich mit etwa hüftbreit auseinanderstehenden Beinen hin und beuge leicht die Knie. Beuge deinen Oberkörper nach vorne. Bewege deine Arme zu beiden Seiten, sodass sie ungefähr auf Schulterhöhe sind, und drücke dabei die Schulterblätter zusammen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung in derselben Position. Wiederhole 8–12 Mal.



***Fördert die mentale Konzentration
und das Körperbewusstsein.
Es stärkt und dehnt deinen Rumpf,
Ober- und Unterkörper.***

DIESE ÜBUNG IST DAS BESTE FÜR MICH

Position Vierfüßlerstand, mit den Handflächen und Knien auf dem Boden. Strecke den linken Arm und den rechten Fuß aus, dann den rechten Arm und den linken Fuß. Wiederhole dies 8–12 Mal.



Diagonale Hebungen fördern die Koordination und kognitive Funktionen. Es ist eine gute Übung für Rücken, Bauch, Gesäß, Oberschenkel und Hüften.

DIESE ENTSPANNUNG BRINGT MIR LEICHTIGKEIT

Leg dich auf den Rücken, dein Körper sollte gerade sein. Atme tief ein und bring dein rechtes Knie beim Ausatmen zur Brust. Umfasse das Knie oder das Schienbein und drücke das Knie leicht gegen die Brust. Halte die Position, während du 10 Mal ein- und ausatmest. Lege das Bein beim Ausatmen ab. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Diese Übung fördert Entspannung und Stressabbau. Die Muskeln im Rücken und an der Rückseite der Oberschenkel werden gedehnt.

DIESE ENTSCHLOSSENHEIT GIBT MIR ENERGIE

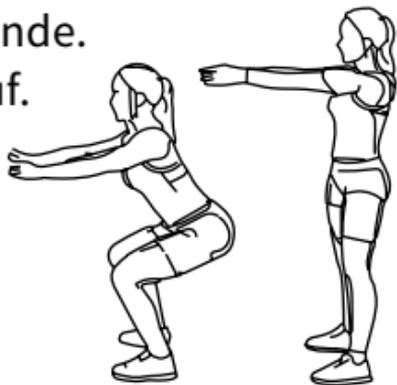
Stelle dich mit etwa schulterbreit auseinanderstehenden Beinen hin. Setze dich, ohne den Boden zu berühren.

Halte für eine Sekunde.

Steh vollständig auf.

Wiederhole dies

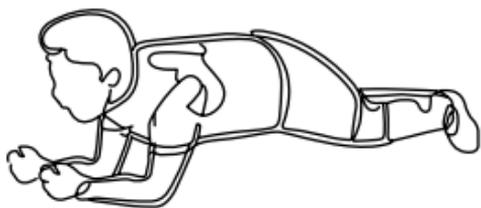
8–12 Mal.



Kniebeugen stärken die mentale Belastbarkeit und Entschlossenheit. Sie aktivieren die großen Muskelgruppen in den Beinen, im Gesäß und im Rücken.

DIESE STABILITÄT VERSCHAFFT MIR AUSDAUER

Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf deine Unterarme und Zehenspitzen. Hebe deinen Körper vom Boden ab, sodass nur deine Unterarme und Zehen den Boden berühren. Dein Körper sollte eine gerade Linie von Kopf bis Ferse bilden. Spanne deinen Bauch, Rücken und dein Gesäß an. Halte die Position so lange wie möglich und atme gleichmäßig.



***Planking verbessert die mentale
Ausdauer und Stabilität.
Es stärkt die Rumpfmuskulatur.***

Markheit Kreativität Selbstmitgefühl



Achtsamkeit Vertrauen Reflexion Fokus Leidenschaft Dankbarkeit

KÖRPERÜBUNGEN