

Mit dem TV Hösel durch die Adventszeit.
Jeden Tag gibt es hier etwas Neues zu entdecken. Schaut einfach vorbei.

Der halbe Schulterstand

Erschöpft von der Arbeit? Müde Beine vom vielen Laufen beim Geschenkeaussuchen? Dann hilft Dir diese entspannte Yogastellung.

Anleitung:

Komme in die Rückenlage. Nimm Dir (am besten abends) ein festes Kissen oder rolle Dir eine Decke zusammen, die Du in Rückenlage unter Dein Kreuzbein/Gesäß schiebst.

Stelle nun die Füße nah vor dem Gesäß auf und strecke nacheinander die Beine nach oben. Die Füße sind entspannt und in den Knien gibst Du leicht nach.

Dein Kopf liegt ruhig in der Mitte und das Kinn ist leicht Richtung Hals gezogen. Schließe Deine Augen, entspanne Gesicht und Kiefer und lasse deine Schultern zum Boden sinken.

Wirkung:

- Verbessert die Durchblutung,
- Entlastet die Beine
- Beruhigt die Nerven, reduziert Stress
- Hilft bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen

Sabine Kuhlmeier
Yogalehrerin (BYV)

