

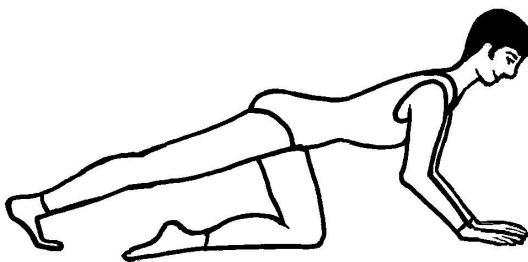
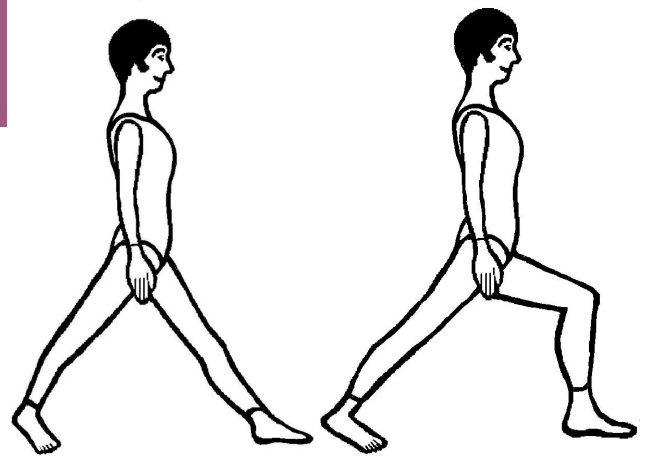


## BALLENSTAND

Im Stehen kommst du einige Male in den Ballenstand, dafür hebst du deine Fersen, die Beine bleiben gestreckt. Achte darauf, dass du dein Gewicht gleichmäßig auf den Ballen verteilst. Du kannst mit dem Einatmen hochgehen und auch die Arme in die Bewegung mitnehmen. Mit dem Ausatmen senkst du die Fersen und die Arme.

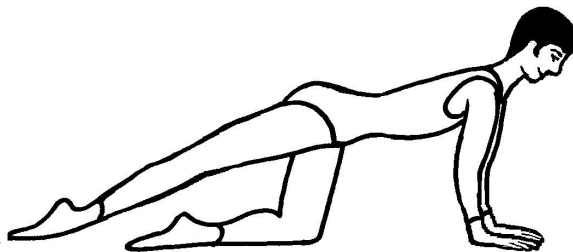
## KRIEGER - FLOW

Aus dem aufrechten Stand steigst du mit einem Bein nach hinten, sodass zwischen den Füßen etwa eine Beinlänge Abstand ist. Mit dem Einatmen streckst du nun das vordere Bein, mit dem Ausatmen beugst du das vordere Knie bis es über dem Fußgelenk ist. Achte darauf, dass deine vordere Kniescheibe in dieselbe Richtung zeigt wie deine Zehen.



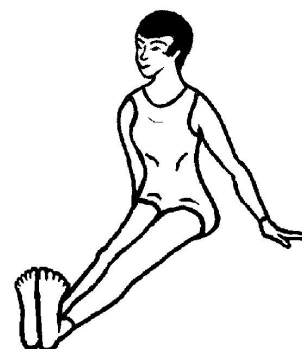
## VIERFÜSSLER

Im Vierfüßler streckst du ein Bein nach hinten. Im Atemrhythmus streckst du nun abwechselnd deine Fußspitze und deine Ferse nach hinten. Die Fußspitze kann am Boden bleiben oder du hebst den Fuß etwas an. Achte darauf, dass du deine Mittelfinger gerade nach vorne ausrichtest.

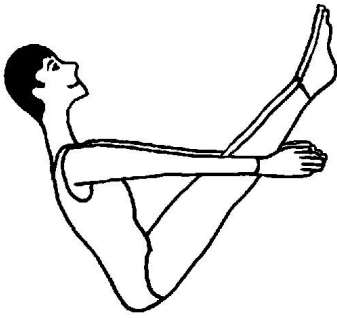


## LANGSITZ

Im Langsitz streckst du beide Fußspitzen nach vorne mit dem Einatmen und ziehst sie mit dem Ausatmen Richtung Oberkörper heran.



## BOOT



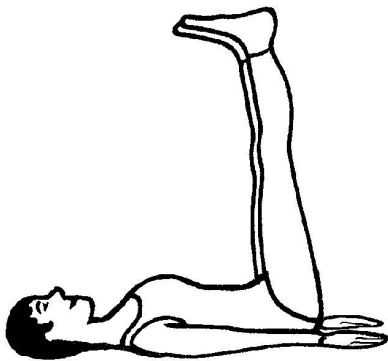
Aus dem Langsitz stellst du zuerst beide Beine in bequemen Abstand zu deinem Gesäß auf. Du hebst dann nacheinander die Füße vom Boden und streckst deine Beine. Dann streckst du noch deine Arme nach vorne. Achte darauf, dass du Brustbein und Nabel angehoben lässt.

## SCHMETTERLING

Du sitzt aufrecht, ziehst beide Beine heran, bringst deine Fußsohlen zusammen und lässt deine Knie auseinander fallen. Die Finger verschränkst du um deine Fußaußenkanten. Achte wieder darauf, dein Brustbein angehoben zu lassen.



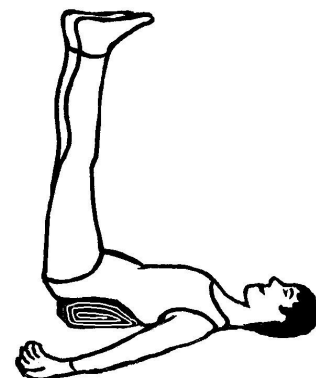
## VENENPUMPE



Du streckst beide Beine senkrecht nach oben. Ziehe deine Fußspitze abwechselnd Richtung Oberkörper heran und strecke sie nach oben. Achte darauf, dass dein Rücken und besonders dein Nacken lang bleiben. Beuge nötigenfalls deine Knie ein wenig.

## UMKEHRHALTUNG

Lege eine gefaltete Decke unter dein Becken, sodass es erhöht ist. Leg den Oberkörper ab und strecke beide Beine senkrecht nach oben. Die Füße kannst du an eine Wand stützen. Achte darauf, dass deine Schulterblätter flächig aufliegen.



## TOTENSTELLUNG



Lege dich bequem auf den Rücken und schiebe eine Deckenrolle unter deine Knie.