

M10 Katzenbuckel-Yoga (Knie)

Wir stellen uns in den Vierfüßlerstand, gehen auf die Knie und stützen die Hände vor dem Körper ab. Wir machen einen Katzenbuckel, dehnen uns. Danach lassen wir den Rücken ins Hohlkreuz sinken. Zwei- dreimal wiederholen.

Im Vierfüßlerstand strecken wir einen Arm nach vorne. Dann tauschen wir und nehmen den anderen Arm. Das gleiche mit den Beinen. Dann ein Bein und ein Arm auf einer Seite. Dann über Kreuz.

Die Konzentration auf Arme und Knie lässt den Atem tiefer werden.