

Gute-Nacht- Yoga

5 ENTSPANNENDE
ÜBUNGEN
VOR DEM
ZUBETTGEHEN

Happy Baby

Rückenlage. Füße aufstellen. Knie ranziehen. Innen- oder Außenkante der Füße greifen. Füße nach oben drücken, Hände ziehen runter. Position 5–8 Atemzüge halten. Füße aufstellen.

1 Haltung des Kindes

Fersensitz. Bauch auf die Oberschenkel legen. Arme neben den Körper legen oder nach vorne strecken. Stirn sanft ablegen. 5–10 Atemzüge halten.

4 Twist im Liegen

Rückenlage. Beine gestreckt, Arme zur Seite. Rechtes Knie anwinkeln. Knie rechtwinklig mit linker Hand über linkes Bein ablegen. Blick nach rechts. Kurz halten. Seite wechseln.

2 Sitzende

Vorwärtsbeuge

Aufrechter Sitz, Beine gestreckt, Füße geflext. Arme nach oben. Körper nach vorne, Arme parallel mitführen. Hände ablegen, Stirn Richtung Oberschenkel senken. 1–5 Min. halten.

5 Savasana

Flach hinlegen. Arme und Beine leicht geöffnet. Füße nach außen, Handflächen nach oben. Augen schließen und Entspannung mind. 5 Min. aktiv wahrnehmen.



Hier scannen
und mehr Infos
auf unserem
Instagram-
Account erhalten.