



## Übungen im Stehen

Guter Stand: Füße sind hüftbreit und parallel zueinander.  
Schaukelt mit Euerem Becken, Schambein nach vor und runder Rücken um unteren Bereich und dann leicht ins Hohlkreuz und zurück. Pendelt Euch so ein dass die Sitzhöcker nach unten streben. Aktiviert Eueren Beckenboden.  
Spürt den Boden unter Eueren Fußsohlen.

Einatmend (EA) auf die Zehenspitzen, wenn möglich Arme nach oben strecken  
Ausatmend (AA) auf die Fersen stellen, Arme wieder nach unten

Stellt Euch auf ein Bein und kreist mit dem aufgehobenen Fuß in beide Richtungen.  
Wechselt das Bein.

Stellt Euch auf ein Bein und zieht das Knie des anderen Beins zur Brust.  
Wechselt das Bein.

Stellt Euch auf ein Bein und zieht den aufgehobenen Fuß zum Gesäß. Das Schambein zieht Ihr dabei nach vorne und rundet den unteren Rücken.  
Wechselt das Bein.



Vrikshasana (Baum) (Fuß dabei bitte nicht ins andere Knie drücken)