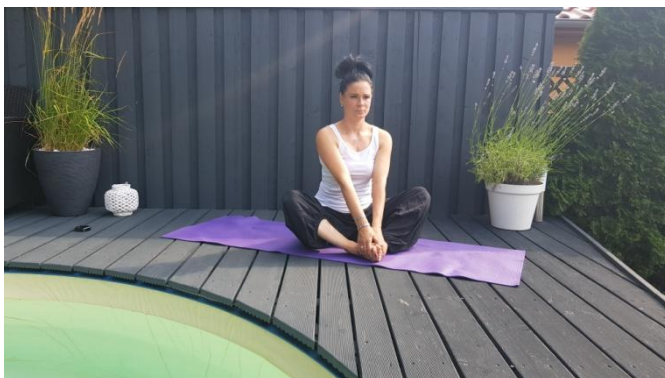


Katz und Kuh

Für die Katze bewegt ihr euren Kopf zwischen den Armen nach unten und formt mit dem Rücken einen Katzenbuckel. Für die Kuh beugt ihr euren Lendenwirbelbereich leicht durch. Die Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule



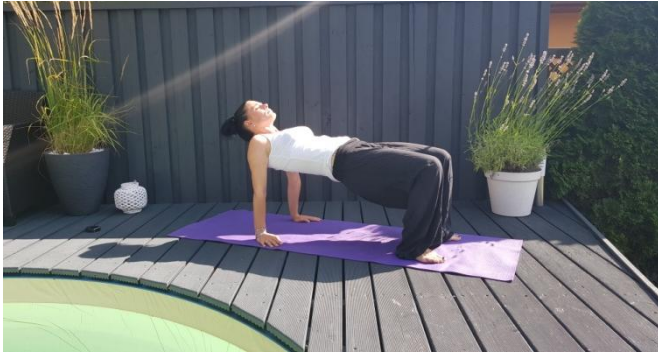
Schmetterling

Setzt euch auf den Boden und legt die Fußsohlen aneinander und umfasst mit beiden Händen eure Füße. Nun beginnen die Knie nach oben und unten zu wippen. Diese Übung fördert die Verdauung.



Kerze

Legt euch auf den Rücken und drückt nun eure Beine nach oben. Die Kerze regt den Blutkreislauf an und entspannt durch die Umkehrhaltung der Bauchorgane.



Tisch

Kommt auf euren Po, setzt Hände und Füße auf und drückt den Po nach oben. Achtet darauf, dass der Bauch gerade wie eine Tischplatte ist. Übt die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Hund

Stellt euch gerade auf und kommt nun mit den Armen nach unten. Achtet darauf, dass die Füße fest am Boden stehen. Der Hund ist eine Dehnübung.