



Yvonne Brand

Move, Stretch & Relax

Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuss

Durch das gezielte Anwenden und Vertiefen spezieller Kräftigungs- und Dehnübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und entwickeln Ihre Körperwahrnehmung. Sie erfahren die wohltuende Wirkung ausgewählter Entspannungs- und Atemübungen.

Wo: in-balance, Yoga - & Bewegungscener
Europastrasse 11, Solis Haus, 8152 Glattbrugg

Wann: Montags von 12:10 – 13:00 Uhr

Kurskosten: Kurskosten: Fr. 19.00 pro Lektion, zahlbar pro Quartal

Anmeldung: Yvonne Brand Tel. 076 331 00 08

Vitaltrainerin, Qualitop anerkannt

www.vital-und-stark.ch yvonne.brand@hispeed.ch

in-balance
Yoga - & Bewegungscener

Europastrasse 11, Solis Haus, in Glattbrugg,
www.in-balance.ch - info@in-balance.ch

Entspannungsübung

Atemtechnik zur Entspannung. Baut Nervosität ab und fördert den Energiefluss. Aus dem Yoga:

Auf dem Rücken liegen, sitzen oder stehen. Tiefe, entspannte Atmung wie folgt vornehmen:

Auf 4 Takte einatmen, 2 Takte halten, 5 Takte ausatmen, 2 Takte halten. (1 Takt = 1 Sekunde) 7 – 10 x wiederholen.

Stretchingübung für zwischendurch



sitzend

Falten Sie die Hände und drehen Sie die Handflächen mit gestreckten Armen über den Kopf nach oben. Stellen Sie sich vor, Ihre Arme zu verlängern, während Sie die Dehnung durch die Arme und die oberen Seiten des Brustkorbes spüren. Halten Sie eine Dehnung, die sich gut anfühlt 10 Sekunden lang und machen Sie dies 3mal.



stehend

Falten Sie die Hände über dem Kopf, drehen Sie die Handflächen nach oben und strecken sie die Arme leicht nach hinten und hoch. Spüren Sie die Dehnung in den Armen, Schultern und dem oberen Rücken. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang und atmen Sie gleichmässig weiter. Diese Dehnübung kann überall und jederzeit durchgeführt werden. Sie ist ausgezeichnet gegen hängende Schultern. Machen Sie das 3mal.

In einem beweglichen Körper wohnt auch ein beweglicher Geist