

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Täglich einstimmen: 20-Minuten Yoga

Die vorgeschlagenen Übungen in diesem Mini-Dossier eignen sich auch für Neulinge und sogar für Kinder ab 5 Jahren. Benötigt wird dabei kein besonderes Material, lediglich bequeme Kleidung und ganz wenig Platz. Wer keine Yoga- oder Pilates-Matten hat, praktiziert auf dem Teppich im Wohnzimmer oder verwendet ein grosses Badetuch als Unterlage.



Eine 20-Minuten-Sequenz

Aufwärmen

- Bauchmuskeln aktivieren (5 Mal wiederholen)

Hauptteil

- Herabschauender Hund (5 bis 8 tiefe Atemzüge)
- Traditioneller Sonnengruss (min. 1 x ganzer Ablauf)
- Der Krieger II (pro Seite 4 bis 6 Atemzüge)
- Gegrätschte Vorbeuge (6 tiefe Atemzüge)
- Der Baum (pro Seite 4 bis 6 Atemzüge, spielerisch für die Kinder)

Entspannung und Abschluss

- Der Drehsitz (pro Seite 6 Atemzüge)
- Tiefenentspannung (min. 3 Minuten)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO