

Helen Purperhart Familien-Yoga

Leseprobe

[Familien-Yoga](#)

von [Helen Purperhart](#)

Herausgeber: Oesch



<http://www.narayana-verlag.de/b7299>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Der Fisch

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.
Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf und legen Sie die
Hände flach auf den Boden.

Heben Sie Ihren Brustkorb an.

Führen Sie den Kopf langsam nach hinten in Richtung
Boden.

Bleiben Sie so lange in der Stellung, wie es Ihnen angenehm
ist.

Atmen Sie ruhig weiter.

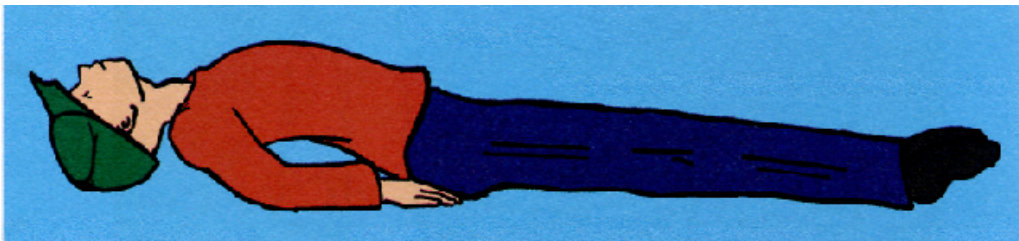
Kehren Sie in die Ausgangslage zurück.

Wiederholen Sie die Übung.

Fantasie

Sie sind ein Fisch, der ruhig im Wasser herumschwimmt.

Wirkung der Übung Vergrößert das
Lungenvolumen. Ermöglicht eine tiefe
Einatmung. Hilft bei
Asthmabeschwerden.



Der Schwan

Legen Sie sich auf den Bauch.

Klappen Sie die Unterschenkel hoch und greifen Sie die Fußgelenke mit den Händen.

Kommen Sie mit dem Körper nach oben und strecken Sie die Arme.

Atmen Sie ruhig weiter.

Wiederholen Sie die Übung.

Entspannen Sie in der Stellung der Maus (siehe S. 51).

Fantasie

Sie sind ein prächtiger Schwan.

Strecken Sie Ihren langen Hals aus, spreizen Sie Ihre Flügel und fliegen Sie über das Wasser hinweg.

Wirkung der Übung

Sorgt dafür, dass die Rückenmuskulatur kräftig bleibt.

Gibt der Wirbelsäule Beweglichkeit.

Macht den Brustbereich weit, so dass Sie tiefer atmen können.





Helen Purperhart

Familien-Yoga

Yoga: Spiel, Spass und Bewegung für
Kinder und Eltern

124 Seiten, geb.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de