



Gut drauf

Yoga für den Bauch

Ziel der Übung: Bauch-Yoga richtet den Körper auf, verbessert den Atemfluss, gibt innere Stabilität und Kraft. Diese Übung entspannt den Unterbauch und hilft gegen Menstruationsbeschwerden. Das gute Bauchgefühl entkrampft auch den Kopf.

Wichtig: Halten Sie Ihren Bauch und den Beckenboden bei dieser Übung stets angespannt und nach innen gezogen. Wie das geht? Setzen Sie sich in den Schneidersitz und spannen den Schließmuskel und die Vagina an. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zueinander und verbinden das vordere Schambein mit dem hinteren Steißbein. Ziehen Sie den Bauchnabel

nach innen zur Wirbelsäule.

Step 1 Stellen Sie sich in die Grätsche und beugen sich langsam vor. Umfassen Sie nun Ihre Fersen, indem Sie von vorn zwischen den Beinen hindurchgreifen. Beugen Sie nun Ihre Knie, bis sich Kopf, Wirbelsäule und Po auf einer Linie parallel zum Boden befinden. Spannen Sie den Bauch und den Beckenboden an – das gibt Ihnen Stabilität.

Step 2 Brustbein herausstrecken, den Nacken lang machen und nach unten schauen. Atmen Sie nun tief ein und halten diese Position 1-3 Minuten lang. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen die Übung, beginnend mit Step 1.

Entspannt im Job

Übung 7

Der Alltag einer Kosmetikerin ist mit viel Stress und einseitiger Belastung verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig etwas für die Fitness zu tun. **Wir zeigen Ihnen in jeder Ausgabe von KOSMETIK international** eine Übung zum Mitmachen. So haben Sie am Ende des Jahres eine komplette Sammlung. Sie haben eine Folge verpasst? Kein Problem – Sie können sie sich unter www.ki-online.de herunterladen.

Extratipp

Verweilen Sie vor und nach der Übung einige Minuten in aller Stille. Setzen Sie sich z. B. in den Schneidersitz und suchen sich einen Gegenstand, etwa eine Blume oder eine Kerze, in deren Anblick Sie sich „verlieren“.

