



Entspannt im Job

Übung 1

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

Überwinden Sie sich Oft hat man nach einem langen und anstrengenden Tag keine Lust mehr, sich körperlich zu betätigen. Raffen Sie sich trotzdem auf – Sie werden sehen, bald überlegen Sie nicht lange und freuen sich sogar auf die körperliche Bewegung, die Ihnen Energie und Gelassenheit im Alltag verschafft.

Kraft sammeln

... mit Yin und Yang

Ziel der Übung: Diese Übung soll einen Ausgleich schaffen zu Stress und Hektik im Alltag. Das sanfte Meditations- und Bewegungsprogramm der Zen-Gymnastik kräftigt Muskeln und Organe, schult die Koordination und steigert unsere Lebensenergie. Als Basis dienen 108 Übungen, die im 6. Jahrhundert von chinesischen Shaolin-Mönchen entwickelt wurden. Die Zen-Übungen sind einfach zu erlernen und werden im Stehen oder auf der Matte ausgeführt. Die Bewegungen sind fließend und richten sich nach der Atmung. Sie vermitteln ein Gefühl von Leichtigkeit und Anmut. Die Übung Yin und Yang regt alle Energiebahnen an, die an der Vorder- und Rückseite von Kopf und Körper verlaufen. Das bringt die beiden Urkräfte Yin (passiv) und Yang (aktiv) in Balance.

Step 1: Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Schließen Sie die Beine und strecken Sie sie aus. Stützen Sie seitlich die Hände auf. Die Fingerspitzen zeigen, so weit es geht, nach hinten.

Step 2: Atmen Sie ein und ziehen Sie die Zehen dabei an. Beim Ausatmen die Zehen wieder strecken, das Becken anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Beim Einatmen absetzen, Zehen wieder anziehen. Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

Foto: Jan Kobel/KOSMETIK international

