



Entspannt im Job

Übung 9

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

Nehmen Sie sich vor und nach der Übung einige Minuten Zeit. Setzen Sie sich z. B. in den Schneidersitz und suchen sich einen Gegenstand, wie eine Blume oder ein Bild, in deren Anblick Sie sich „verlieren“.

Stabilität

Bauch-Yoga für Körper und Seele

Ziel der Übung: Bauch-Yoga richtet den Körper auf, verbessert den Atemfluss, gibt innere Stabilität und Kraft.

Voraussetzung für die Übungen sind eine fitte Bauch- und Beckenmuskulatur. Denn gerade durch das Training dieser tiefliegenden Muskeln erhöht sich die Grundspannung im Unterbauch und gibt Ihrem Körper wichtigen Halt. Die Übungen sorgen zudem für einen flachen Bauch. Diese Übung massiert die inneren Organe und dehnt die Bauchmuskeln.

Wichtig: Wiederholen Sie die Übung ein bis drei Minuten lang. Atmen Sie dabei tief und lang durch die Nase ein und aus. Das bringt den Hormonhaushalt sowie

den Stoffwechsel in die Balance.

Step 1 Wenn Sie möchten, dann legen Sie sich ein Handtuch oder eine Yoga-Matte auf den Boden. Legen Sie sich nun auf den Bauch und stellen Sie sich vor, den Bauchnabel auf den Boden zu drücken. Greifen Sie mit beiden Händen Ihre Fußgelenke bzw. wie abgebildet die Enden des Terabandes.

Step 2 Ziehen Sie sich nun vorsichtig und langsam mit Kraft aus den Oberschenkeln sowie dem Oberkörper vom Boden hoch. Atmen Sie lang und tief durch. Halten Sie die Position einen Moment lang und senken Sie anschließend den Oberkörper wieder ab.



Foto: Jan Kobel/KOSMETIK international/Übung aus: „Yoga für den Bauch“, von Miriam Wessels und Heike Oellerich

