

HORMONYOGA MINIKURS

The background of the slide features a close-up photograph of several blue flowers with prominent yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background. The overall color palette is dominated by shades of blue and yellow.

Modul 1

Ute Philipp

info@hormon-balance-yoga.de

Bauchatmung

Entspannt die Luft durch die Nase rein und raus fließen lassen.

Dann die Luft tief in Richtung unteren Bauch senden beim Einatmen und vom unteren Bauch aus wieder ausatmen.

Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke sanft, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke sanft.

Kräftig und Volumen atmen! Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke stärker, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke deutlich. Der Bauchnabel sinkt in die Bauchdecke ein.



Fliegende Haare

Übung für die Nebennieren.

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden. Handflächen vor der Brust zusammen und die Finger ineinander haken.

Ellenbogen mit kräftiger Ausatmung auf Brusthöhe ganz nach rechts schwingen und mit kräftiger Einatmung den ganzen Weg bis zum Ende nach links schwingen. 7 - 8 mal wiederholen.

Zur anderen Seite: Ellenbogen mit kräftiger Ausatmung auf Brusthöhe nach links schwingen und mit kräftiger Einatmung den ganzen Weg bis zum Ende nach recht schwingen. 7 - 8 mal wiederholen.



Tiefenentspannung

Handflächen stark gegeneinander reiben und dabei Wärme erzeugen, dann auf die Region der Eierstöcke legen und Ellenbogen auf dem Boden ablegen.

Nachspüren, wie die Wärme in den Bauch reinfließt und der ganze untere Bauch sich entspannt.

Atemwahrnehmung im unteren Bauchbereich und im Becken. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke sanft, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke sanft. Der Bauchnabel sinkt in die Bauchdecke ein.

