

Woche 1

Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Atemwahrnehmung 2x täglich für 1 min- 2x in der Woche Yogapraxis:<ul style="list-style-type: none">5x Sonnengruß ABaumDrehsitztiefe Bauchatmung 8 Runden jeweils 4 Takte ein- und ausatmen(Ein andere Yogapraxis, z.B. eine Online Stunde, kann eine Einheit ersetzen)
Fitness Die Anzahl der Wiederholungen zählt pro Woche Training täglich möglich oder aufgeteilt in z.B. 3 Einheiten die Woche	<ul style="list-style-type: none">- 210 x Ausfallschritte (pro Seite)- 210 x Crunches- 140 x Trizeps Dips- 70 x Vierfüßler Diagonale (Knie und Ellbogen zusammenziehen) (pro Seite)2x pro Woche 10.000 Schritte (allgemeine Empfehlung täglich 10.000 Schritte!)Fleißaufgaben pro Woche:<ul style="list-style-type: none">50 x Burpees10 Minuten Pferdstellung (sehr breite Kniebeuge halten)10 Minuten Planke

Anmerkung/Anleitung zur Atemwahrnehmung

Nimm dir zweimal am Tag Zeit um deine Atmung zu spüren. Finde dafür eine bequeme Sitzhaltung auf einem Stuhl, ohne dass du dich anlehnt, oder auch am Boden auf z.B. einem Kissen. Die Beine und Arme sollten vollkommen entspannt sein.

Schließe am besten deine Augen und fühle, wie dein Atem kommt und geht – möglichst ohne dass du ihn beeinflusst. Solltest du feststellen, dass du sehr oberflächlich und kurz atmest, dann versuche gerne tiefer und länger sanft in den Bauch zu atmen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung.