

Woche 2

Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Atemwahrnehmung 2x täglich für 2 min- 2x in der Woche Yogapraxis:<ul style="list-style-type: none">3x Sonnengruß BBaumDrehsitztiefe Bauchatmung 8 Runden jeweils 6 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 Kniebeugen- 210 x Crunches diagonal- 70 x Liegestützen- 210 x Schulterbrücke: aus der Rückenlage Becken heben und senken <p>2x pro Woche 10.000 Schritte (allgemeine Empfehlung täglich 10.000 Schritte!)</p> <p>Fleißaufgaben pro Woche:</p> <ul style="list-style-type: none">50 x Burpees10 Minuten Wandsitzen60 Runden aus der Liegestützposition im Wechsel Schultern antippen, Arme ausstrecken, Beine heben

Anmerkung/Anleitung zur Atemwahrnehmung

Nimm dir wieder zweimal am Tag Zeit um deine Atmung zu spüren. Schließe am besten deine Augen und fühle, wie dein Atem kommt und geht. Versuche dann den Luftstrom in der Nase zu spüren, an den Innenseiten deiner Nasenflügel. Wenn du genau beobachtest, wirst du spüren, dass sich der Luftstrom bei der Einatmung kühl anfühlt, bei der Ausatmung warm. Versuche dann den Luftstrom im Rachen zu spüren. Wandere danach mit deiner Wahrnehmung in den Brustraum und fühle die Bewegung deines Brustkorbs. Und schließlich atme wieder tief und sanft in den Bauch und spüre die Bewegung deiner Bauchdecke und die Weite die im Bauchraum entsteht. Vielleicht kannst du zum Abschluss deine Atmung in allen vier Bereichen zugleich wahrnehmen.