

## Woche 3

<b>Yoga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Atemwahrnehmung 2x täglich für 3 min</li><li>- 3x in der Woche Yogapraxis:<ul style="list-style-type: none"><li>5x Sonnengruß A</li><li>Padangusthasana gerade + seitlich</li><li>Drehsitz</li></ul></li><li>tiefe Bauchatmung 8 Runden jeweils 8 Takte ein- und ausatmen</li><li>(Ein andere Yogapraxis, z.B. eine Online Stunde, kann eine Einheit ersetzen)</li></ul>
<b>Fitness</b>  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"><li>- 210 x Ausfallschritte mit Bein nach vorne ausstrecken</li><li>- 210 x Bauchübung: Rückenlage, Beine heben und senken</li><li>- 210 x Rudern/Ziehen mit Handtuch an der Türklinke</li><li>- 140 x Vierfüßler Diagonale (Knie und Ellbogen zusammenziehen) (pro Seite)</li></ul> <p>2x pro Woche 10.000 Schritte (allgemeine Empfehlung täglich 10.000 Schritte!)</p> <p><b>Fleißaufgaben pro Woche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>70 x Burpees</li><li>10 Minuten Pferdstellung (sehr breite Kniebeuge halten)</li><li>10 Minuten Planke</li></ul>

### 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. Jetzt versuche die Bewegung des Atmens auf der rechten Seite deines Körpers zu spüren. Die Weite und Aufrichtung mit der Einatmung im Bauch- und Brustraum und die Entspannung der rechten Seite mit der Ausatmung. Dieses Atemgefühl darf sich mit der Zeit auf die gesamte Körperhälfte bis in das Bein und den Arm und Kopf erstrecken. Dann wandere mit deiner Wahrnehmung auf die linke Seite deines Körpers und verfähre analog. Wenn du möchtest, folge dem gleichen Prozess auf der Vorder- und auf der Rückseite deines Körpers und schließe diese Übung mit einer Ganzkörperatmung ab.