

Woche 4

Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Atemwahrnehmung 2x täglich für 5 min- 2x in der Woche Yogapraxis:<ul style="list-style-type: none">3x Sonnengruß BPadangusthasana gerade + seitlichDrehsitztiefe Bauchatmung 8 Runden jeweils 10 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">- 350 x Kniebeugen breit- 210 x Crunches seitlich- 10 min Planke- 140 x Rückenübung: Bauchlage, Hände am Hinterkopf → Oberkörper 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">70 x Burpees10 Minuten Wandsitzen10 Minuten Sprinter: aus der Liegestützposition die Knie schnell im Wechsel nach vorne ziehen

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. Wähle dann einen Fokus der für dich gut funktioniert oder übe weiter an einer Technik die dir noch nicht so leicht fällt. Falls du schon sicher bist in deiner Atemwahrnehmung, dann beginne deine Atmung in verschiedenen Situationen wahrzunehmen. Z.B. in der Früh nach dem Aufwachen, in stressigen Situationen oder wenn du aufgereggt bist, beim spazieren gehen oder wenn du dich wohlfühlst und entspannt bist. Versuche die Unterschiede zu spüren und wie Stress oder Entspannung deine Atmung verändert. Nutze vielleicht in Zukunft die Atemwahrnehmung um Achtsamkeit für Geist und Körper im Alltag zu üben.