

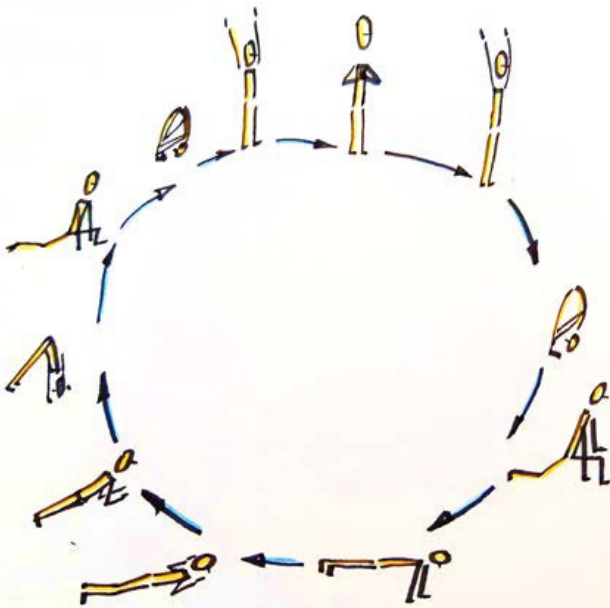


## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

#### Bewegungswochentipp - Sonnengruß

- ☛ Üben Sie mit leerem Magen, am besten früh, direkt nach dem Aufstehen
- ☛ Verzichten Sie auf Kaffee davor, das verhindert Herzrasen
- ☛ Finden Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus



*Fotocredit: Alexandra Benn-Ibler*

Atmen Sie ein - die Bewegung folgt - wenn die Bewegung zu Ende ist, ist auch die Atmung zu Ende.

Führen Sie die Übung anfangs zwei bis drei Mal aus und steigern Sie die Anzahl nach Bedarf!

Regelmäßig durchgeführt, erweitert der Sonnengruß die Gefäße, dehnt Muskeln und mobilisiert fast alle Gelenke.

Er regt Durchblutung, Atmung und Kreislauf an, belebt und fördert die Harmonie in allen Systemen des Körpers.

Die Bewegungen automatisieren sich nach einigen Tagen. Körper, Geist und Seele werden eins, die Muskeln entspannen sich, die Atmung wird langsamer und tiefer.

