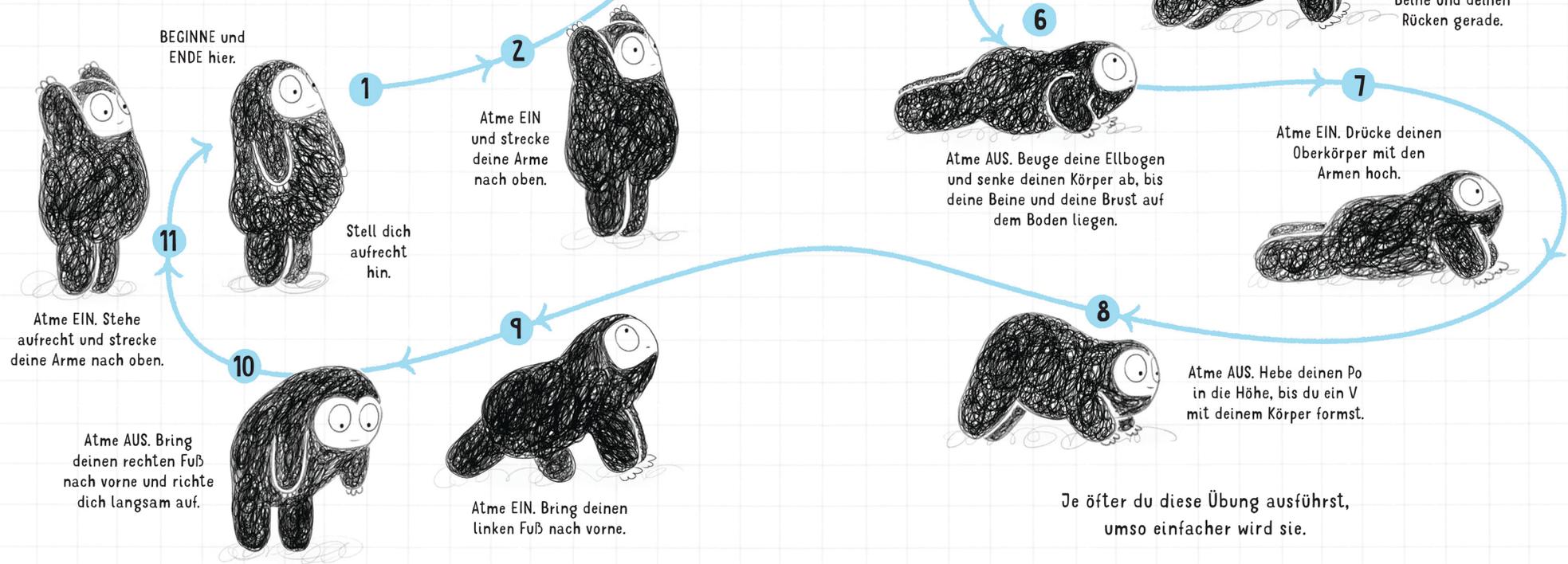


# SICH STRECKEN UND ATMEN

Versuch es doch mal mit dieser Yogaübung. Konzentriere dich dabei auf eine gleichmäßige **ATMUNG**. Atme **TIEF EIN** und **AUS**, um so langsam abzuschalten und zu entspannen. Sei **ACHTSAM** – konzentriere dich auf die Bewegungen deines Körpers und darauf, was du unter deinen Händen und Füßen spüren kannst. Lass dabei deine Ängste davonschweben.

Diese Abfolge nennt man **Sonnengruß**.



Je öfter du diese Übung ausführst, umso einfacher wird sie.